PASTORAL CARE FOR CHRISTIANS HAVING DIFFICULTIES IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS: RECOVERY OF WELL-BEING THROUGH SPIRITUALITY

A Practical Research Project
presented to
the Faculty of
Claremont School of Theology

In Partial Fulfillment
of the Requirements for the Degree
Doctor of Ministry

by

Youngbae Kim

May 2020

This Practical Research Project completed by

Youngbae Kim

has been presented to and accepted by
the Faculty of the Claremont School of Theology
in partial fulfillment of the requirements of the

Doctor of Ministry

Faculty Committee

Yong Hwan Kim, Chairperson
Namjoong Kim

Dean of the Faculty

Sheryl A. Kujawa-Holbrook

May 2020

ABSTRACT

PASTORAL CARE FOR CHRISTIANS HAVING DIFFICULTIES IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS: RECOVERY OF WELL-BEING THROUGH SPIRITUALITY

by

Youngbae Kim

The purpose of this study is to assist those experiencing difficulties in interpersonal relationships within the context of church community. Regardless of their lack of visibility within the church, these individuals face challenges in relationships. Despite participating in various church ministry programs, they still experience relationship issues. Life consists of a series of interlinked narratives, and those who experience interpersonal difficulties often find their life narratives repeat patterns from the past. Therefore, this study devotes a great deal of time and effort to understanding and empathizing with each individual's life narrative; in order to attain a comprehensive understanding of the individual's life narrative, I utilized a narrative research method, which is a qualitative research methodology. To facilitate more in-depth understanding of relational issues, I considered the theoretical implications of attachment trauma theory, object relations theory, and well-being theory. For this study, six individuals participated voluntarily in in-depth interviews. I interviewed these six participants concurrently and used a semi-structured format, rather than a pre-planned framework, in order to simulate a natural interview environment. I analyzed the data obtained from in-depth interviews and semi-structured interviews using Korb's action-observation-reflection procedure. To determine the influences that shaped the narratives of these individuals, I examined personal experiences in

conjunction with meticulous analysis of contextual factors. I presented to these individuals a path to love-centered well-being, namely, a path toward wholeness through "Spiritual Well Being" in accordance with Howard Clinebell's *Well-Being: a Personal Plan for Exploring and Enriching the Seven Dimensions of Life: Mind, Body, Spirit, Love, Work, Play, the Earth*.

The church is a diverse community with diverse needs; therefore, the purpose of this study is to provide assistance to those experiencing difficulties in interpersonal relationships through the process of spiritual well-being.

KEYWORDS: Attachment Trauma, Object Relations Thoery, Well–Being, Narrative Research, Contemplation and Reflection

국문 초록

대인관계에서 어려움을 겪고 있는 교인들을 위한 목회 돌봄: 영성을 통한 전인건강 회복

by

Youngbae Kim

본 프로젝트는 교회 안에서 대인관계의 어려움을 겪고 있는 성도들을 돕기 위해 쓰여졌다. 이들은 잘 드러나지 않지만 사람들과의 관계에서 어려움을 겪고 있다. 교회의 다양한 프로그램에 참여하면서도 여전히 관계의 문제로 힘들어 하고 있다. 인생은 연속된 이야기로 구성되어 있다. 대인관계의 어려움을 겪고 있는 사람들은 자신들이 살아 온 과거의 경험과 많은 부분에 있어서 연관되어 있다. 그리고 한 사람을 잘 이해하고 공감하는데 많은 노력을 기울였다. 나는 이야기로 엮어져 있는 한 사람의 인생을 잘 이해하는데 적합한 질적 연구 방법 중 하나인 내러티브를 통해 연구하였다. 아울러 이들의 어려움을 좀 더 심층적으로 이해하기 위해 애착외상과 대상관계이론 그리고 전인건강에 관한 이론 등을 고찰하였다. 나는 본 프로젝트에 참여한 6명을 대상으로 심층적인 면담을 실시하였다. 그리고 현장에서 면담할 때 이미 짜여 진 틀에서 벗어나 자연스럽게 접근하기 위해 반 구조화된 인터뷰를 실시하였다. 이를 바탕으로 얻어진 자료를 콜브(kolb)의 행동-관찰-성찰의 틀을 통해 자세히 분석했다. 이렇게 분석을 마친 후 성장 상담가인 하워드 클라인벨의 사랑 중심의 전인건강 7중 행로(7重 行路) 중에서 '영성을 통한 전인건강 훈련'을 통한 회복의 길을 제시하였다.

교회는 다양한 사람들이 모인 곳이다. 따라서 다양한 사람들의 필요를 채워주어야 한다. 특히 대인관계의 어려움을 겪고 있는 성도에게는 목회적 돌봄이 필요하다. 따라서 본 프로젝트에서는 이들에 대한 목회적 대안을 찾아 보려고 한다.

키워드: 애착 외상, 대상관계이론, 전인건강, 내러티브, 묵상과 반추

SUMMARY

The Korean church has been able to grow by overcoming (to a certain extent) various challenges. For instance, it has overcome the problem of gender discrimination stemming from the Confucian patriarchy that is deeply rooted in Korean culture; the church has now created a community of faith in which both men and women are equally respected, consistent with their creation in the image of God. However, while gender discrimination was an easy-to-recognize problem because it was apparent, the problem of congregations suffering from difficulties in interpersonal relationships is not so easily revealed. People are actually experiencing the difficulties of interpersonal relationships in the church community but are not being open about them.

Instead, they opt to complain of difficulties in interpersonal relationships inside of the church community. As a result, the church should always find and propose alternatives regarding the needs of the ministry. In order to understand the difficulties in interpersonal relationships that they were facing, I plan on using the narrative research method along with in-depth interviews.

The purpose of this project is to find a way for the church to serve congregants who are experiencing interpersonal difficulties. To that end, I recruited a total of six research participants, all of whom were receiving discipleship training at the same church. The age range of the participants with whom I conducted in-depth interviews were as follow: one in their early 30s, one in their late 30s, one in their mid-40s, one in their late 40s, one in their late 50s, and one in their early 60s. In these in-depth interviews, I employed the narrative research method, listening to their life stories. In order to better understand their emotional development from childhood to

adolescence, middle age, and old age, I considered how attachment development and attachment trauma affected the inner health of the individual's life.

In addition, I used the psychoanalytic object-relations theory, in particular the Winnicott emotional development theory, to examine the importance of first care-givers. In order to find out what was the most influential factor in the lives of the six participants, I referenced Kolb’s theory of learning. Kolb stresses the importance of our life stories especially as we grow. Therefore, I approached this research in two ways. First, I tracked contextual factors as we grow through experience. To achieve this, I employed Kolb’s method of action-observation-reflection to analyze the six participants’ growth, exploring, and expanding stages. Second, when looking at growth through experience, I analyzed the influencing factors in personal, social and cultural contexts. Through this project, I was able to thoroughly understand the life stories of the six participants as they matured.

To promote the holistic health of the research participants, whose challenges were revealed through the analysis, I proposed Howard J. Clinebell’s seven paths to holistic health, which defines well-being as a matter concerned with spirit, body, mind and character, relationships, occupation, work, and play. In particular, through wholeness-nurturing spirituality, I provided them with a way to recover wholeness. In our modern society, while external civilization is constantly progressing, the human mind and heart are declining. Therefore, the church should present a well-prepared program for congregants who are struggling emotionally. There are some churches where emotionally troubled congregants are well understood and cared for. However, many churches have yet to address emotional issues and provide programs for congregants. In order to address these issues, I pastors need to understand these discriminated

and alienated groups. Based on the results of this project, I suggest how the Korean church should move forward regarding healing, counseling, and recovery ministry.

국문 요약

그 동안 한국 교회는 다양한 상황에서 일어난 문제들을 해결하면서 성장해 왔다. 먼저는 남녀 차별의 문제를 잘 극복해 왔다. 한국문화 안에 깊게 뿌리 내린 유교적 가부장제는 여성에 대한 차별의 문화를 가져왔다. 그러나 교회는 하나님의 형상대로 지음 받은 존재로 여성을 대함으로써 남녀 차별의 문제를 해결하였다. 이와 같이 남녀차별의 경우는 외견상 잘 드러나 있어서 인지하기 쉽지만 일상에서 대인관계의 어려움을 겪고 있는 성도들의 연약함은 잘 드러나지 않는 경우가 많이 있다. 이들은 교회 공동체에서 실제적으로 대인관계의 어려움을 호소하고 있다.

따라서 본 프로젝트는 대인관계의 어려움을 겪고 있는 성도들을 교회가 잘 섬길 수 있는 길을 모색하는데 목적이 있다. 이에 연구 참여자 6명은 한 교회에서 제자훈련을 받은 성도들이다. 연구에 참여한 대상은 30대 초반 1명, 30대 후반 1명, 40대 중반 1명, 40대 후반 1명, 50대 초반 1명, 60대 초반 1명 등 총 6명이다. 이들을 대상으로 심층면담을 실시하였다. 그리고 연구 참여자들의 경험된 이야기를 잘 듣기 위해 질적 연구방법인 내러티브를 통해 연구하였다.

어렸을 때부터 성장기를 기점으로 사춘기, 청년기, 중년기, 노년기에 이르기까지 정서발달과정을 잘 이해할 수 있도록 이론을 고찰하였다. 즉 한 사람의 인생에서 내면의 건강을 좌우하는 애착형성의 과정과 상처로 인해 발생하는 애착외상 그리고 정신분석적

대상관계이론 중에서 특히 위니컷의 정서발달 이론을 중심으로 최초 양육자의 중요성에 대해 살펴 보았다. 이에 한 걸음 더 나아가 연구참여자 6명이 성장할 때 가장 많은 영향을 받았던 것이 무엇인지를 더 조사하기 위해서 먼저는 콜브의 행동(Action) - 관찰(Observation) – 성찰(Reflection)의 틀을 통해 연구참여자 6명의 성장기와 탐색기 그리고 확립기의 순으로 분석하였다. 두 번째는 경험을 통한 성장의 과정을 살펴 보기 위해 영향요인을 개인적인 것과 사회문화의 상황적인 것에 대해 접근하였다.

그리고 분석을 통해 드러난 연약함에서 더 건강한 연구참여자가 되도록 하기 위해 하워드 클라인벨(Howard J. Clinebell)의 전인건강의 7중행로 중에서 특히 '영성을 통해 전인건강 훈련을 통해 회복의 길'을 제시하였다. 현대 사회는 갈수록 문명의 발달과 달리 인간의 정신세계는 날이 갈수록 더 피폐해지고 있다. 이에 대해 교회는 정서적으로 어려움을 겪고 있는 성도들을 잘 돌보기 위해 준비된 프로그램을 제시해야 한다. 이미 소수 교회에서는 정서적으로 연약한 성도들에 대한 이해와 그에 따른 다양한 프로그램을 운영하는 곳이 있다. 그러나 아직도 많은 교회에서는 이런 접근을 하지 못하고 있는 실정이다. 따라서 본 프로젝트는 연구결과를 바탕으로 한국교회가 앞으로 나가야 될 치유상담과 영성의 통합을 통한 새로운 회복의 길을 제시하려고 한다.

목 차

TABLE OF CONTENTS

Chapter Page

I. 서론

Introduction 1

A. 문제 제기

Presentation of a Problem 1

B. 논지와 토론

Thesis and Discussion 4

C. 사용할 용어들의 정의

Definition of Terms 7

D. 청중

Audience 11

E. 연구 범위와 제한성

Scope and Limitations of the Project 12

F. 연구의 독창성과 공헌

Originality and Contributions 13

II. 이론적 고찰

Theoratical Perspectives 16

A. 애착외상과 대인관계

Attachment Trauma and Interpersonal Relationships 16

B. 대상관계과 대인관계

Object-Relations Theory and Interpersonal Relationships 24

C. 전인건강과 대인관계

Well Being and Interpersonal Relationships 31

III. 질적 연구 방법 및 절차

The Method and Procedure of the Qualitative Research 36

A. 연구 참여자

Research Participants 36

B. 연구참여자의 윤리성

Research Participants' Ethic 36

C. 연구의 타당성과 신뢰성

Reliability and Validity of Research 37

D. 연구 방법
Research Method 38
E. 연구 진행 절차
Research Procedure 40

IV. 연구자와 연구 참여자의 인생 이야기
Life Story of the Researcher and Participants of the Study 44

A. 연구자의 인생 이야기
Life Story of the Researcher 44
B. 연구 참여자 6인의 인생 이야기
Into the Story of Six Study Participants 46

V. 연구 참여자의 이야기 형성의 맥락과 전인건강
Background Information..57

A. 행동-관찰-성찰을 통한 이야기 형성맥락과 요인 그리고 전인건강
Context and Factors of Story Formation through A-O-R Process and Well Being 57
B. 사랑 중심 전인건강 7중 행로
Factors Influencing Interpersonal Relationships and Seven Paths to Well Being 66

VI. 영성을 통한 전인건강의 회복
The Way of Recovery 71

A. 상담과 영성의 상호보완적인 관계
Complementary Relationship of Counseling and Spirituality 71
B. 전인건강을 위한 영성 훈련의 실제
Spritual Practice for Well Being 75

VII. 결론
Conclusion 92

부록: 연구 참여 동의서
Appendix: Informed Consent Form 96

참고문헌
Bibliography...98

Chapter Ⅰ

서론 (Introduction)

A. 문제 제기

나는 목회자로 섬기면서 사람들과의 관계에서 힘들어 하는 성도들을 많이 보아왔다. 그리고 자연스럽게 그들에게 관심을 갖게 되었다. 특히 이들은 믿음의 공동체 안에서도 타인과의 관계를 잘 맺지 못하고 있다. 이들은 관계를 맺을지라도 상대방과 깊은 공감을 이루지 못하고 피상적인 관계에 머물러 있을 때가 많이 있다. 나는 교회에서 실시하는 훈련 프로그램 중의 하나인 제자학교(disciple school)를 수년 동안 섬겨오고 있다.[1] 제자학교(DS)는 매년 1월에 70-80명 정도의 학생을 모집한다. 그런데 최근 몇 년 동안에 나타난 두드러진 특징 중 하나는 지원한 학생들 중에 보통 10%에서 많게는 15%정도가 다양한 호소문제로 상담을 받고 있을 정도로 정서적인 어려움을 겪고 있는 성도들이 늘어 가고 있는 상황을 지켜보았다.

이런 현상은 우리가 살아가고 있는 현대사회의 특징과 깊은 관련이 있다고 볼 수 있다. 특히 보건복지부에서 발표한 *"2018년 사망원인통계 중 자살 관련 설명"*[2]에 따르면 2018년 자살 사망자는 1만 3670명으로 2017년보다 1,207명 증가(9.7%)하였다고 한다. 이는 인구 10만 명당 자살률은

---

[1] 제자학교(DS)는 지원한 학생을 예수의 제자로 훈련시켜서 해외 선교사 내지는 교회의 헌신된 일꾼으로 파송하기 위한 소기의 목적을 가지고 시작되었다. 그래서 제자학교(DS)에 입학조건은 본 교회에서 실시하는 소정의 기본적인 교육을 이수한 성도들이 참여하게 되어 있었다. 그러나 세월이 흘러 올해(2019) 17 년째가 되면서 지원하는 학생들의 상황이 많이 달라졌다. 지원하는 학생 중에 심적으로 연약함을 가지고 있는 성도들의 비율이 매년마다 점점 더 높아지고 있다. 예를 들면 지원자 중에 10%-15% 정도가 연약한 성도들이다. 제자훈련을 통해 자신의 정체성을 찾고 행복한 삶을 살아가는 것을 보는 것은 담당목회자에게도 큰 기쁨이라 할 수 있다. 그러나 큰 기대 속에 용기를 내어 등록했지만 안타깝게도 잘 적응하지 못하고 중도 포기하는 학생이 발생하고, 미처 해결되지 않은 내면의 문제를 안고 졸업하는 학생들 또한 꾸준히 늘고 있다.

[2] 보건복지부, "2018 년 사망원인통계 중 자살 관련 설명," September 24, 2019, www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=350968&page=1.

26.6명으로 9.5% 증가(17년 24.3명)한 것이다. 이와 같이 한국사회에서 자살률은 매년 증가추세에 있다. 이러한 자살의 원인은 다양하게 나타나고 있다. 2018년 심리부검은 자살의 원인은 "직업 스트레스, 신체건강 스테레스, 정신건강 문제, 가족과 부부 스트레스, 연애 스트레스, 그리고 대인관계에서의 스트레스 등으로 조사되고 있다."[3] 사회적으로는 어떤 편견이나 차별적인 대우로 인한 자살을 선택한 것으로 나타났다. 특히 날이 갈수록 늘어나고 있는 대부분의 원인은 바로 개인적인 성장기 때의 상처나 대인관계의 어려움 등 이다. 이처럼 현대인은 늘어나는 스트레스로 인해 정서적인 어려움 가운데 노출되어 있다. 특히 이러한 현대 사회적 특징은 현대 교회 안에서도 그대로 나타나고 있다. 현대인을 돌봄목회로 섬겨 온 김대동은 "마음의 문제는 살아가면서 대인관계의 어려움을 가져오고, 관계맺음의 어려움은 의사소통의 실패와 관계의 어려움으로 이어져 신체화증산 뿐만 아니라 영적인 삶에도 영향을 끼쳐 건조하거나 향략적인 삶으로 살아가게 한다. 즉 마음의 상처가 전인적 삶을 뒤흔들어 놓는 영의 문제가 된다"[4]고 말하고 있다. 이처럼 현대를 살아가는 성도들도 삶의 현장에서 정서적인 어려움으로 살아가고 있다는 것을 알 수 있다. 그렇다면 '이들은 왜, 믿음의 공동체 안에서조차도 마음의 공감을 얻지 못하고, 홀로 외로움의 자리에 머물러 있어야 하는 것일까?' 지금까지 제자학교(DS)는 내면이 건강한 성도들에게는 자신을 변화시키는 촉매제가 되어 왔다. 그러나 대인관계에서 어려움을 겪고 있는 일부 학생들은 여전히 제자학교(DS)에 적응하는데 어려움을 겪고 있었다. 그 이유는 먼저 이들은 타인과 적절한 관계를 잘 맺지 못하고 있다. 이들은 동료 학생들과 원활한 관계를 맺지 못할 뿐만 아니라 심지어 각 조에서 자신들을 도와 주는 간사와도 자신의 마음을 나누지 못하는 경향을 보였었다.

[3] 보건복지부, "2018 년 사망원인통계 중 자살 관련 설명."
[4] 김대동, "마음의 질병을 치유하는 목회," *목회와 신학* (September 2017): 69-70.

이에 대해 내적 치유사역에 평생 헌신해 왔던 데이빗 A. 씨맨즈(David .A Seamands)는 자신의 저서인 상한 감정의 치유에서 대인관계의 어려움을 겪고 있는 성도들에게는 특별한 목회적 접근이 필요하다는 것을 언급하고 있다. 그는 교회에서 두 그룹을 데리고 성경공부를 인도한 적이 있었다고 한다. 그런데 한 그룹은 정서적으로 건강해서 교회 양육 프로그램에 참가하면서 동시에 각자의 교회사역도 잘 감당하면서 영적으로 성장을 거듭하고 있는 그룹이었다. 그러나 두 번째 그룹은 정서적인 결핍을 가진 성도들이었다. 그런데 이들도 양육 프로그램에 참가하면서 또 각자의 사역을 감당했지만 이 그룹의 성도들은 영적인 성장을 이루어 가지 못했다고 한다. 그 이유는 '성장기 때 겪었던 정서적 문제로 인해 깊은 패배감과 절망 속을 맴도는 삶을 살았었다'고 한다. 데이빗은 이런 과정을 통해 예배를 드리고, 일반적으로 양육을 받고, 교회를 섬겼지만 상처를 가지고 있는 이들의 내면은 쉽게 치유되지 않았다는 점을 발견하게 되었다고 한다. 따라서 데이빗은 "성도들의 정서적인 문제는 교회의 일반적인 사역으로는 결코 회복에 도움이 되지 않으며, 도리어 이런 와중에 자신의 내적인 문제를 보게 되었다"[5]고 회고하고 있다. 데이빗은 내면의 상처로 인해 대인관계의 어려움을 겪고 있는 성도들이 갖고 있는 심적고통은 우리가 알고 있는 것보다 훨씬 더 심각해서 일반적인 교회의 프로그램으로는 도저히 회복이 불가능하다는 것을 강조하고 있었다. 주서택과 이선화는 자신의 저서인 *내 마음 속에 울고 있는 내가 있어요*에서 어렸을 때 받은 상처의 가장 큰 보편적인 증상은 "이들에게는 지나친 지배욕과 과도한 의존성 등의 양면적인 모습이 교차하면서 나타난다"[6]는 것을 지적하였다. 따라서 이들은 타인을 왕처럼 지배하려고 하는 강한 욕구에 사로 잡혀 살아간다고 지적하였다. 또는 타인에게 지나칠 정도로 자신의 권리를 이양하면서까지

[5] David A. Seamands, *Healing for Damaged Emotions 상한 감정의 치유*, trans. 송헌복 (서울: 두란노, 2004), 3-4.

[6] 주서택 and 이선화, *내 마음 속에 울고 있는 내가 있어요* (서울: 순 출판사, 2006), 39.

맹목적으로 따를 때 안정감을 누리게 된다고 한다.

보통 제자학교(DS) 훈련에서 정서적으로 어려움을 겪던 성도들에게 드러났던 문제는 매주 화요일과 목요일의 강의에 자주 지각하거나 결석하는 형태로 나타났었다. 때론 아예 훈련을 중도에 포기하는 학생도 있었다. 이렇게 적응에 힘든 시기를 보내면서도 다행히 졸업하는 학생들이 있었다. 그러나 한 편으로 나는 '과연, 이들이 졸업 후도 정서적으로 건강한 삶을 살아갈 수 있을까?'라는 걱정하는 시간이 자꾸 늘어만 갔었다.

이런 고민을 하던 중에 나는 갈등(conflict)과 치유(healing) 그리고 변화(transformation)란 주제로 잘 구성된 클레어몬트 신학대학원의 실천신학 목회학 박사과정을 알게 되었다. 이 과정을 공부하면서 2018년 1월에 있었던 김용태의 '가족치료 이론' 강의를 들으면서 많은 것을 배우게 되었다. 특히 김용태의 강의 중에 정신분석적 대상관계이론에서 도널드 위니캇(Donald W. Winnicott)이론은 내 자신을 발견하는 계기와 더불어 큰 감동이 되었다. 그리고 가족치료에 대한 강의와 주어진 과제를 하면서 진지하게 내 자신의 내면을 더 자세히 들여다 보는 계기가 주어졌다. 이런 과정은 목회현장에서 대인관계로 어려움을 겪는 성도들이 호소하는 마음의 목소리에 귀를 더 기울이게 되는 계기가 되었다.

B. 논지와 토론

최나연은 자신의 논문인 "아동기 외상이 초기 성인기 대인관계 문제에 미치는 영향"에서 대인관계문제의 원인을 다음과 같이 밝히고 있다. "복합외상은 심층적인 성격의 변화와 광범위한 정신적, 신체적 문제를 이해하는데 도움을 준다"[7]고 말하고 있다. 이는 사람이 대인관계에서 경험한

[7] 최나윤, "아동기 외상이 초기 성인기 대인관계문제 에 미치는 영향: 초기부적응도식과 자기개념 및 정서조절방식의 매개효과" (석사 논문, 가톨릭 대학교 대학원, 2013), 11-12.

어려움은 일상에서 일어나는 피상적으로 드러난 원인이 다가 아니라는 것을 지적하고 있는 것이다. 따라서 이들이 자라면서 맺었던 부모와의 관계 내지는 처했던 환경이 원인이라는 것을 지적하고 있다. 그리고 이들이 성장기 때 경험한 애착외상은 성인이 되어서도 동일하게 대인관계에서 영향을 주고 있다. 정신과 의사인 존 볼비(John Bowlby, 1907~1990)는 이런 관점에서 영아기와 아동기 때에 최초 양육자와의 관계를 통해 형성되는 애착이론을 발달시켰다. 볼비는 "애착이론은 어린아이가 부모와 헤어질 때 상처의 경험을 겪으면서 나타나는 반응이 어린아이의 정신건강에 어떤 시사점을 갖는지를 관찰"[8]하면서 이론을 발전시켰다. 볼비는 어린이의 정신건강은 그를 돌보는 양육자의 일관성 있는 사랑과 격려와 지지를 경험하면서 결정된다고 말한다. 따라서 애착은 아이와 엄마 사이에서 친밀한 관계가 중요하다. 그리고 친밀한 애착은 유아와 부모와의 상호적인 관계성에서 지속적으로 발전한다는 것을 알 수 있다.

반면에 애착이 불안전하게 형성되면 그 유아는 "자기에게 일어나는 사건에 대해 너무 과민하게 반응하는 생리적인 과각성(physiological hyperarousal)상태에 놓이게 되면서 안정된 생활"[9]이 힘들어 지는 경우를 볼 수 있다. 이에 대해 정신과 의사인 오카다 다카시는 자신의 저서 *나는 상처를 가진 채 어른이 되었다* 에서 "대략 아이가 태어나서 6개월에서 1년 사이에 애착이 형성되는 시기로 여기면서 이 때 아이는 자기 곁에서 유대관계를 맺는 사람과 민감한 애착을 형성하게 된다"[10]고 말한다. 이와 같이 어렸을 때 부모와의 민감한 애착이 형성된 유아는 정서적 안정을 바탕으로 대인관계에서 친밀함을 형성해 갈 수 있다고 한다. 더 나아가 이런 유아는 자라면서 자신과 타인에 대해서 그리고 세상에 대해서도 아주 긍정적인 마음을 가지고 살아가게 된다. 이와

[8] Jon G. Allen, *Coping with Trauma Hope Through Understanding 2nd 트라우마의 치유*, trans. 권정혜 et al. (서울: 학지사, 2017), 59.

[9] Allen, 63.

[10] 오카다 다카시, *나는 상처를 가진 채 성인이 되었다,* trans. 김윤경 (서울: 프론티어, 2014), 78.

같이 어렸을 때 형성된 정서적 안정감이 미치는 영향에 대해 김용태는 자신의 저서인 *가짜 감정*에서 "건강한 자기애의 형성은 건강한 성격의 기초"[11]가 된다고 말하고 있다. 그리고 유아가 건강한 내면을 형성하기 위해서는 "부모가 자녀에게 일관성 있는 돌봄을 제공하면 아이들은 자기애 뿐만 아니라 부모에 대해 기본적인 신뢰"[12]를 갖게 된다고 말한다. 그러나 반대로 유아가 어렸을 때 부모와 친밀한 애착형성에 실패하게 되면 그에 따른 부작용도 아주 심하게 나타나게 되는데 결국 이런 애착의 실패는 성인이 되어서도 대인관계에서 어려움을 야기할 수 있다. 그리고 날이 갈수록 현대사회는 정서적인 문제로 인한 대인관계의 불편함을 호소하는 사람들이 늘어가고 있다. 이런 현상은 교회에도 반영되고 있다.

언제나 교회는 그 시대에 맞는 사역을 피하는 것이 아니라 적극적으로 수용하면서 지금까지 존재해 왔다. 따라서 현대교회의 사명은 날이 갈수록 교회 안에서 늘어가고 있는 '대인관계에서 어려움을 가진 성도'들을 돌보는 것이라 할 수 있다. 그러나 안타깝게도 현대교회는 '대인관계의 어려움을 호소하고 있는 성도들에게' 적절한 목양적 돌봄을 베풀지 못하고 있는 실정이다. 이들은 믿음의 공동체에서 안정된 소속감을 가지고 믿음생활을 하지 못한 채 교회에서조차 방황하는 경우를 보게 된다.

따라서 본 프로젝트는 대인관계로 어려움을 겪고 있는 성도들을 자발적으로 돕는 목회적 모습을 그려보려고 한다. 예수는 공생애 동안 정서적인 어려움을 겪고 있는 이웃의 친구가 되었다. 이에 대해 안젤름 그륀(Anselm Grun)과 마인라드 두프너(Meinrad Dufner)는 자신의 저서 *아래로부터 영성*에서 "아무것도 소유하지 않은 사람은 하나님의 은총에 마음이 열려 있었기 때문에

[11] 김용태, *가짜감정* (서울: Denstory, 2017), 55.
[12] 김용태, 56.

예수는 가난하고 배고픈 자, 슬퍼하는 자, 자신의 힘으로는 아무것도 할 수 없어서 오직 하나님의 은총에만 손을 벌리는 자들을 복된 사람으로 부르고 있다라고 말한다."[13]

> 예수께서 들으시고 이르시되 건강한 자에게는 의사가 쓸 데 없고 병든 자에게라야 쓸 데 있느니라 (마태복음 9:12, 개역개정)

따라서 현대교회도 예수처럼 '대인관계로 인해 힘들어 하는 성도들'을 향해 목양적으로 돌보는 친구가 되어야 한다.

C. 사용 할 용어들의 정의

1. 애착 (Attachment)

정신과 의사였던 볼비는 영아와 부모와의 관계에서 일어나는 역동성에 관한 많은 임상사례를 가지고 있었다. 그의 꾸준한 연구는 "아동이 부모와 이별하는 외상적 경험을 겪을 때 나타나는 반응이 이들의 정신건강에 어떤 영향 미치는지"[14]에 대해 연구하였다. 그리고 이러한 연구가 바로 애착이론의 시발점이 되었다. 따라서 영아와 최초 양육자 사이에 형성된 관계가 곧 애착의 원형이라 할 수 있다. 이와 같이 영아와 엄마 사이에서 애착형성이 잘 된 아이는 정서적으로 안정된 기반으로 일생을 살아가게 된다. 이에 대해 아동 소아과 정신과 의사였던 위니캇도 영아가 정서적으로 건강한 애착관계를 잘 형성함에 있어서 부모역할의 중요성을 강조하고 있다. 특히 위니캇은 자신의 저서 *울타리와 공간*에서 유아가 아직 어려서 엄마의 보살핌을 인지하지 못할 때도 "안아주기는 초기 유아에게 정신건강 발달에 있어 제일 필요한 환경을 제공해 주는 것"[15]이라고 강조하고 있다. 이처럼

---

[13] Anselm Grün and Meinrad Dufner, *Spiritualitat Von Unten 아래로부터의 영성*, trans. 전현호 (왜관: 분도출판사, 1999), 28.

[14] Allen, *트라우마의 치유*, 59.

[15] Madeleine Davis and David Wallbridge, *Boundary and Space 울타리와 공간*, trans. 이재훈 (서울: 한국심리치료연구소, 1997), 37.

유아는 엄마로부터 안아주기와 같은 "촉진적 환경"[16]을 제공 받을 때 정서적으로 애착이 잘 형성된 아이로 성장하게 된다.

2. 애착 외상 (attachment trauma)

유아에게 애착이 잘 형성되기 위해서는 최초의 양육자가 정서발달에 따른 시기적절한 도움을 주어야 한다. 그러나 영아기 때 상황에 맞는 사랑이 채워지지 않으면 아이는 애착외상을 겪게 된다. 이에 대해 프랜신 샤파르(Franscine Shapiro)는 자신의 저서 *트라우마, 내가 나를 더 아프게 할 때*에서 유아기 때 애착형성에 실패하게 되면 어려운 인생의 여정을 살게 된다고 강조하고 있다. 특히 "생후 1년 정도 아이는 부모와 정서적 조율과 유대관계를 형성해 가는 시기이다. 그러나 이런 상황에서 엄마가 아이와 더불어 정서적으로 좋은 조율과 친밀함을 갖지 못하면 '불안정 애착' 또는 '애착집착'을 낳게 된다"[17]고 말한다. 그리고 이무석은 그의 저서 *성격 아는 만큼 자유로워진다*에서 "애착외상으로 낮은 자존감을 형성하게 되면 모든 사람과의 대인관계에서도 힘들어 진다"[18]라고 말하고 있다. 이처럼 애착외상은 영아와 최초 양육자 사이에 친밀한 관계의 형성이 이루어지지 못하면서 영아에게 상처가 남는 상태를 말한다. 그리고 이런 애착외상은 한 사람의 인생에서 평생동안 지적인 영역과 정서적 영역 그리고 심지어 육체의 영역까지 광범위하게 영향을 미치게 된다고 할 수 있다.

[16] Davis and Wallbridge, *울타리와 공간,* 13-14. '촉진적 환경'은 유아가 정서적으로 성장하는 시기에 꼭 필요한 환경이다. 위니컷은 '삶은 창조적이며, 살만한 가치가 있다'는 단순하면서도 확실한 믿음에서 연구를 시작하였다. 그는 창조적이고 가치 있는 삶은 촉진적 환경이 주어질 때 가능하다고 믿었다. 즉 "모든 인간은 촉진적 환경이 주어질 때 본래적으로 신체적 성숙뿐 아니라 정서적 성숙을 향해, 그리고 사회에 긍정적으로 공헌하는 방향으로 성장하려는 움직임을 내포하고 있다고 말한다." 따라서 위니컷은 부모가 유아에게 해줄 수 있는 촉진적 환경의 가장 대표적인 것은 안아주기(holding)라고 말한다. 따라서 아이는 안아주기를 통해 정서와 신체가 균형 있게 잘 발달하게 된다.

[17] Francine Shapiro, *Getting Past Your Past 트라우마: 내가 나를 더 아프게 할 때*, trans. 김준기 et al. (서울: 수오서재, 2014), 174-75.

[18] 이무석, *성격 아는 만큼 자유로워진다* (서울: 두란노, 2017), 49.

3. 가부장제(patriarchy)의 폐해(弊害)

한국의 전통적인 가족구조는 유교적 가부장제의 권위 아래 놓여 있다. 가부장제에서 막강한 권력은 아버지에게 주어져 있다. 특히 대상관계이론가들은 아이가 어렸을 때 정서적으로 건강하게 성장하기 위해서는 부모와 좋은 관계가 중요하다고 말한다. 그러나 한국의 전통적인 가족구조 안에서 지나친 '가부장제적 양육'은 유아가 하나의 '독립된 인격체'로서 성장하는데 큰 방해가 되고 있다. 평생 가족관계를 연구 한 존 브래드쇼(John E. Bradshaw)는 자신의 저서 *가족*에서 "가부장제적인 가정에서 양육을 받고 자란 아이들은 사랑 받기 위해 빨리 진짜 자기를 포기하면서 자기의 핵심이 거짓 자기로 바뀌고, 이제 진짜 자기를 사랑하기가 불가능해진다"[19]라고 말한다. 그리고 마크 월린(Mark Wellen)은 자신의 저서인 *트라우마는 어떻게 유전되는가*에서 "가족의 역사는 아이의 최초 흔적이 모두 한 몸에 존재하는데, 이는 세 대가 동일한 생물학적 환경을 공유한다"[20]라고 말하고 있다. 이와 같이 우리가 미처 생각하지 못한 영역까지도 가부장제적 양육은 정서발달에 있어서 크게 해로운 역할을 하고 있다. 특히 한국의 유교적 가부장제는 가정에서부터 애착외상을 가져다 주는 주요한 원인이 되고 있는 실정이다.

4. 전인건강 (Well Being)

사람들은 누구나 건강하기를 바라고 있다. 그리고 건강에 대한 정의 또한 다양하다. 세계보건기구(WHO)는 1948년에 제정한 헌장에는 "건강이란 질병과 허약의 부재뿐만 아니라 정신적, 신체적, 사회적 안녕의 온전함을 말한다라고 선언"[21] 했었다. 그러나 세계보건기구가

---

[19] John Bradshaw, *The Family 가족*, trans. 오재은 (서울: 학지사, 2011), 23.

[20] Mark Wellen, *It Didn't Start With You 트라우마는 어떻게 유전되는가?,* trans. 정지연 (서울: 심심, 2016), 53.

[21] "건강," 위키백과, accessed March 10, 2020, https://ko.wikipedia.org/wiki/%EA%B1%B4%EA%B0%95.

제시하고 있는 '완벽한 건강'의 개념을 충족시킬만한 사람이 어느 정도나 될 지 궁금하다. 이에 대해 건강을 더 심도 있게 하워드 클라인벨(Howard Clinebell)은 자신이 *쓴 전인건강*에서 접근하고 있다. "전인건강은 상처가 없는 상태를 말하는 것이 아니라고 정의"[22]하고 있다. 사람들은 자신이 걸어 온 인생의 여정에서 다양한 결핍과 상처를 가지고 살아 간다. 따라서 클라인벨은 사람이 어떤 깨어짐(brokenness)을 가지고 있을지라도 그 깨어진 연약함 때문에 그 사람이 전인건강의 상태에 이르지 못하는 것은 아니라고 말하고 있다. 도리어 인생에서 깨어짐이 있을지라도 마음에 사랑을 간직하게 된다면 전인건강을 성취할 수 있다는 것을 강조하고 있다. 인생을 살아가면서 마음에 상처를 입은 사람은 사랑의 결핍을 경험하고 있는 사람이다. 이들에게 필요한 것은 사랑을 채워가는 과정이라고 할 수 있다. 따라서 클라인벨은 '사랑 중심의 전인건강의 7중 행로(七重 行路)'를 통해 진정으로 건강한 삶을 성취해 갈 수 있는 길을 제시해 주고 있다.

5. 충분히 좋은 엄마 (Good Enough Mother)

소아과 의사인 위니캇은 자신의 저서 울타리와 공간에서 유아의 자아가 정서발달 과정에서 지속적으로 성장할 수 있는 것은 '충분히 좋은 엄마'가 존재하기 때문이라고 한다.[23] 여기서 "충분히 좋은 엄마(good enough mother)"[24]는 유아의 정서적 발달단계에 따라 그 시기적절한 필요한 사랑을 제공해 주는 존재를 말한다. 반대로 유아기 때 애착외상을 경험한 엄마는 나이가 들어 결혼하고 자녀를 출산했지만 자녀에게 불안정한 애착을 가져다 줄 수 밖에 없다는 것을 강조하고 있다. 따라서

---

[22] Howard Clinebell, *Well Being 전인건강: 7 가지 풍성한 삶의 차원 개발지침*, trans. 이현숙 and 오성춘 (서울: 성장상담연구소, 2012), 21.

[23] Davis and Wallbridge, *울타리와 공간,* 19.

[24] Donald Winnicott, *The Maturational Processes and The Facilitating Environment 촉진적 환경*, trans. 이재훈 (서울: 한국심리치료연구소, 2000), 81. '충분히 좋은 엄마'는 위니컷에 의해 창안된 개념이다. 여기서 말하는 엄마는 최고의 개념이 아니다. 도리어 유아의 성장을 돕기 위해 적절하게 자신의 한계를 드러내면서 유아에게 초점을 맞추어 가는 존재이다. 유아가 자라면 충분히 좋은 엄마의 역할은 점차 줄어 들게 된다. 즉 적절한 모성적 돌봄을 제공할 줄 아는 엄마를 말한다.

위니캇의 정서발달 이론에서 '충분히 좋은 엄마의 역할'은 유아의 건강한 정서를 형성해 감에 있어서 절대적으로 필요하다.

6. 촉진적 환경

위니컷이 말하는 부모는 유아의 성장에 절대적인 위치에 서 있다. 따라서 부모는 영아와 아동이 성장할 때 촉진적 환경을 제공해 주는 대상이다. 부모가 아이를 '안아주는 것'이 정서발달에 중요한 '촉진적 환경'을 제공해 주는 본질적인 것이다. 그리고 위니컷은 자신의 저서 성숙과정과 촉진적 환경에서 "촉진적 환경의 제공은 유아의 심리적, 신체적 요구들에 부응하여 발달하게 한다"[25]고 말한다.

D. 청 중

본 프로젝트에서 청중은 내 자신의 이야기에서부터 출발한다. 내 자신 스스로가 나의 인생의 과거 앞에 진지하게 서는 과정을 가지려고 한다. 나는 이런 도전을 통해 진정한 나의 참 자아의 모습에 한 걸음 더 다가설 수 있을 것이라고 확신한다. 또한 이런 확신은 나와 함께 본 프로젝트에 참여하는 동료들에게도 참 자아를 더 발견할 수 있는 좋은 기회가 될 것이라는 것을 확신한다.

2차 청중은 신앙생활을 하면서도 가정과 직장에서 심지어 교회에서 관계의 어려움을 겪고 있는 연구 참여자들이다. 이들 대부분은 자신에게 일어난 과거의 외상의 흔적을 긍정적으로 수용하지 못하고 있었다. 특히 이들은 대인관계에서 소외감으로 힘든 정서를 가지고 있었을 때가 있었다고 한다. 인터뷰를 진행하면서 구체적으로 이들이 어려워하는 원인을 찾을 수 있었다. 그리고 이들도 심층면담의 과정에서 자신의 연약함을 고백할 수 있을 정도로 성숙한 태도를 보여주었다.

그리고 마지막 청중은 이 시대를 살아가면서 대인관계의 문제로 힘든 삶을 살아가고 있는

[25] Winnicott, *성숙과정과 촉진적 환경*, 68-69.

교인들이 포함되어 있다. 현대사회는 과학기술이 빠른 속도로 발달하고 있다. 날로 발전된 기술은 외적인 풍요로움을 가져다 주었지만 한편으로는 점점 더 현대인들에게 내적인 자기소외감을 겪게 하고 있다. 이런 상황을 고려해 볼 때, 오늘날 교회는 정서적으로 힘든 성도들을 돌보아야 될 목회적 사명을 가지고 있다. 따라서 본 프로젝트를 통해 대인관계 때문에 어려움을 겪고 있는 성도들을 더 잘 섬기기 위해 고민하고 있는 교회에 도전이 되었으면 한다.

E. 연구 범위와 제한성

본 프로젝트는 한 교회에서 제자학교(DS) 학생들을 대상으로 이루어 졌다. 이들은 열정적인 신앙을 가지고 있었음에도 불구하고 훈련을 받으면서 여전히 관계의 어려움 때문에 힘들어 하고 있었다. 이렇게 관계의 어려움을 겪고 있는 사람들은 현재 일상에서 벌어지는 상황이 직접적인 원인이라기 보다는 자신이 걸어왔던 과거의 삶과 많은 연관성을 가지고 있었다. 그리고 본 연구 참여자가 자신의 삶을 전적으로 인식하기 전부터 형성된 원 가족(original family)이 원인을 제공하는 경우가 많이 있었다. 이런 상황을 고려해 볼 때, 면담은 연구 참여자를 넘어 부모님까지 할 수 있었으면 연구 참여자에 대한 더 깊은 이해가 가능했을 것이라는 생각을 해 본다. 따라서 그렇지 못한 것이 한계가 되게 있다.

두 번째로 본 프로젝트의 한계점은 작은 트라우마(small trauma)만을 다루고 있다는 것이다. 정신과 의사인 김준기는 자신의 저서 *영화로 만나는 치유의 심리학*에서 트라우마를 큰 트라우마(big trauma)와 작은 트라우마(small trauma)로 구분하고 있다.[26] 큰 트라우마는 자연재해나 인재 등의

[26] 김준기, *영화로 만나는 치유의 심리학* (서울: 시그마 북스, 2009) 참조. '작은 트라우마'는 성장기 때 최초 양육자와 유아 사이에서 생긴 애착외상이다. 이를 정신과 의사인 김준기는 소몰(small trauma)라고 칭하고 있다. 그리고 큰 트라우마는 자연재해 등과 같은 일회적인 사건을 통해 평생을 영향을 주는 것이다. 이를 김준기는 '빅트라우마(big trauma)'라고 칭하고 있다. 여기서 나는 용어상의 차이를 두었다. 김준기의 소몰 트라우마를 작은 트라우마로, 빅 트라우마를 큰 트라우마로 다르게 칭하고 있다. 이는 한국문화를

일회적인 사건으로 갑작스럽게 나타나는 플레시 백(flashback) 등의 후유증을 가지고 평생 살아가는 안타까운 특징을 가지고 있다. 그리고 작은 트라우마는 한 사람의 성장과정에서 일어 난 애착외상이 연속해서 일어나는 경우에 생기는 것이다. 본 프로젝트에서는 성장기에 겪은 유아와 부모와의 관계에서 형성된 애착외상인 작은 트라우마를 다루고 있다. 그러나 날이 갈수록 자연재해로 인해 큰 트라우마를 겪고 있는 사람들이 우리 주변에 늘어나고 있는 시점에서 그들에게 도움이 되지 못한다는 점에서 또한 한계를 가지고 있다.

F. 논문의 독창성과 공헌

본 프로젝트의 연구방향과 비슷한 선행된 연구들이 다수 있었다. 먼저는 2013년 가톨릭 대학교 대학원의 최나윤의 석사 논문인 "아동기 외상이 초기 성인기 대인관계 문제에 미치는 영향"[27]이 있다. 여기서 최나윤은 무엇보다도 '아동기 외상'이란 무엇인가? 에 대해 폭넓게 접근하고 있다. 단순히 유아와 최초 양육자와 관계에서 비롯된 개념을 넘어 신체적, 정신적, 성폭력과 가혹 행위 그리고 아동의 유기와 방임까지 넓게 다루고 있다. 그리고 어떤 특정 기간 뿐만 아니라 사람과의 관계에서 그리고 어떤 상황에서 반복적으로 일어났던 복합 외상까지 자세히 다루고 있다. 따라서 이 논문에서는 폭넓은 접근을 통해 아동기의 외상에 대한 실제적인 지식을 많이 제공해 주는 장점을 가지고 있다. 또 한 가지는 아동기의 외상이 어렸을 때의 상처로 끝나는 것이 아니라 성인이 되었을 때도 대인관계에서 나타날 수 있는 부정적인 영향력까지 파헤치고 있다.

특히 최나윤은 아동기 외상을 겪은 내담자가 호소하는 심리적 갈등이나 장애가 대인관계에서 어떤 어려운 문제를 촉발할 수 있는지를 인지적, 정서적 분야에까지 상세히 다루고 있다. 그러나

고려해서 결정한 상황이다. 왜냐하면 트라우마를 경험한 사람들은 명명된 언어에도 민감함을 드러내기 때문이다.

[27] 최나윤, "아동기 외상이 초기 성인기 대인관계문제 에 미치는 영향: 초기부적응도식과 자기개념 및 정서조절방식의 매개효과" (석사, 가톨릭 대학교대학원, 2013) 참조.

최나윤은 아동기 외상이 실제적으로 발생할 수 있는 대인관계에서 어려움을 측정도구를 통해 수치화를 통해 잘 보여준다. 그러나 한 가지 아쉬운 점은 아동기 외상을 경험한 사람들이 일상의 삶에서 겪게 되는 대인관계에서 나타날 수 있는 역동적인 심리현상에 대해서는 자세히 다루지 않고 있다.

그리고 오방식의 “영성 지도와 목회상담과 관계”[28]의 내용은 본 연구와 상당히 일치하고 있는 선행연구이다. 오방식은 하나님과 친밀한 관계를 추구하는 영성과 인간의 마음을 연구하는 상담 사이에 서로 긴밀한 관계가 있다고 말한다. 특히 영성지도와 목회상담을 통한 심리치료에 대해 비판적인 성찰을 하고 있다. 먼저 오방식은 영성지도는 목회상담의 일부분이라고 말하는 클라인벨의 주장에 대해서 성찰적 합의를 하고 있다. 하나님과 깊은 관계를 추구하는 성도에게 영적 성장에 방해가 되는 것을 목회상담을 통해 치유의 길이 제시될 수 있다고 말한다. 두 번째로 영성과 상담은 같은 목적을 가지고 있다고 말한다. 특히 클라인벨은 목회상담을 치유와 성장을 전제로 하는 것과 같이 영성지도도 한 영혼이 하나님과 만남을 통해서 성장한다는 것을 말하고 있다. 그리고 오방식은 상담과 영성지도의 차이점에 대해서도 지적한다. 영성지도는 어디까지나 신앙인을 대상으로 하기 때문에 자신의 자율성을 넘어 하나님께 순종함으로 얻어지는 기쁨을 추구하고 있다고 지적한다. 따라서 피지도자도 신앙 안에서 자신의 자율성을 죽이고 그리스도를 더 수용하는 순종을 더 원한다. 이와 같이 영성 지도에서 큰 전제는 하나님께 순종함으로 얻어지는 기쁨과 자유를 추구하고 있다는 것이다. 따라서 오방식은 영성 지도와 상담의 관계는 같은 목적을 추구하면서도 분명한 차이점이 있다는 것 또한 지적한다. 그러나 여기서 한 가지 아쉬운 점은 영적 성장의 과정에서 성숙의 장애물이

[28] 오방식, “영성지도와 목회상담과 관계: 공동점과 차이점,” in *일반상담과 목회상담,* ed. 장신목회상담학회 (서울: 예영커뮤니케이션, 2003), 433.

상담을 통해서 극복이 되는 과정을 실질적으로 그리지 못하고 있다는 점이다. 최나윤의 논문과 오방식의 글은 분명히 본 프로젝트에 많은 통찰력을 주고 있다. 그러나 이들은 이론적으로 많은 기여를 하고 있는 반면에 연구하는 대상인 사람들과 직접 만남을 통해 인터뷰하고 그 자료를 분석함으로 연구참여자에게 다가서는 현장에서의 돌봄에 대한 구체적인 접근이 부족하다고 할 수 있다.

따라서 본 프로젝트에서는 연구 참여자와 직접 만나 심층적인 인터뷰를 통해 실질적인 도움을 주기 위해 접근하였다. 특히 현장 목회자로서 스스로 나의 내면을 깊이 들어다 보면서 이를 바탕으로 연구 참여자들도 스스로가 자신의 내면을 들어다 볼 수 있는 회복의 틀을 마련할 수 있다는 측면에서 독창적이라고 할 수 있다. 더 나아가 삶에서 애착외상으로 아픔을 가지고 있는 성도와 이웃들에게 더 구체적으로 회복될 수 있는 전인건강의 틀을 마련해 가고 있는 측면에서 독창성을 가지고 있다고 할 수 있다.

Chapter II

이론적 고찰 (Theoratical Perpectives)

A. 애착 외상과 대인관계

1. 애착이론과 애착 체계의 발달

a. 애착 형성

볼비는 평생 동안 유아와 최초 양육자과의(최초 양육자와의) 애착관계에 대해 연구하였다. 그는 애착관계의 본질적인 특징을 두 가지로 정리하고 있다. 첫 번째는 "아이는 태어나면서부터 만족되어야 할 여러 가지 생리적 욕구를 가지고 태어난다"[29]고 보았다. 유아가 엄마와 애착관계를 끊임없이 형성해 가려고 하는 기본적인 욕구를 볼비는 "2차 충동이론"[30]이라고 표현하였다. 따라서 유아에게 애착행동은 생존을 위해 엄마와 친밀한 관계를 만들어 가려는 강렬한 의지적 행동이라 할 수 있다. 두 번째로 "유아는 자신 스스로가 젖가슴을 빨고 입으로 소유하는 것에 대한 이미 구축된 성향을 가지고 있다"[31]고 말한다. 유아는 태어나자마자 엄마의 젖꼭지를 무의식적으로 찾는 행위를 말한다. 이를 통해 유아는 불안전한 정서적 상태에서 안정을 찾아가는 과정이라 할 수 있다. 볼비는 이를 "1차적 대상 빨기"[32]라고 칭했다. 이와 같이 볼비는 한 아이의 성장과정을 아이가 태어나 스스로가 모든 것을 해결할 수가 없는 나약하고 의존적인 존재에서 엄마와 더불어 생존의 기반을

[29] John J. Bowlby, *Attachment 애착*, trans. 김창대 (파주: 나남, 2009), 274.

[30] Bowlby, 274-75. '2 차 충동이론'은 학습이론에서 나온 단어이다. '태어날 때부터 가지고 있는 유아의 기본적인 욕구는 엄마에 의해서 충족된다 될 수 있다.' 그리고 이 이론을 대상관계에서는 '대상관계의 이해타산적 사랑이론'이라고 칭하고 있다.

[31] Bowlby, 275.

[32] Bowlby, 275. '1 차적 대상 빨기(Primary Oject Sucking)'는 유아가 젖가슴에 애착된 채로 엄마가 있다는 것을 알게 된다는 것을 말한다. 이런 행동은 엄마에게도 애착관계가 형성된다는 의미이다. 특히 '1 차적'이라는 의미는 유아의 반응이 자동적으로 향상 되는 것을 강조하고 있다. 그리고 '2 차적'은 유아의 반응이 학습과정을 통해 좀더 원초적인 체계에서 전적으로 파생되었다는 것을 말해주고 있다.

만들어 가는 시기로 보았다. 이처럼 아이는 누군가의 도움 없이는 성장이 불가능한 존재로 태어난다. 이에 대해 데이비드 알린(David J.Wallin)은 자신의 저서 *애착과 심리치료*에서 "애착행동체계는 생존과 성공가능성을 높이기 위해 진화에 의한 유전된 프로그램의 한 요소"[33]라고 보았다. 이는 인간은 동물과 다르게 긴 세월 동안 애착행동 체계를 통해 지속적으로 생존의 틀을 만들어 왔다는 것을 알 수 있다. 그리고 볼비는 애착행동을 통해 유아는 "엄마와 함께하면서 자신의 생존에 유용한 활동을 향상시켜 나간다"[34]고 말한다. 이와같이 유아에게 애착이 잘 형성되면 그 안에서 자신의 정체성과 존재의 의미를 찾아가면서 더 높은 단계로 자신을 확장시켜 나가게 된다.

2. 애착체계의 발달

유아는 최초 양육자와 애착행동체계를 맺기 원하는 강한 욕구가 잘 형성되면 그 때부터는 유아는 정서적으로 성장할 수 있는 기본적인 조건이 만들어 졌다고 볼 수 있다. 이에 대해 데이비드 알린(David J. Wallin)은 유아에게 이런 애착행동체계의 갈망을 세 가지로 자세히 설명하고 있다. 첫 번째, 유아는 "보호해 주는 애착대상을 찾아 그와 근접성을 유지하려고 노력한다."[35] 유아에게 최초의 애착대상은 엄마이다. 유아에게 엄마는 특별한 존재이다. 유아는 이미 배 속에서부터 엄마와 같이 지내 왔기 때문에 친밀한 관계를 형성하기 위해 우선적으로 노력하게 된다. 두 번째로 "낯선 상황에 대한 탐험을 가능하게 하는 '안전기지'로 애착대상을 활용한다."[36] 이처럼 유아는 자라면서 뜻하지 아니한 불안한 상황을 만나게 될 때 그 불안한 환경을 극복하기 위해 유아 자신에게 익숙해져 있는 애착대상을 찾는다. 이럴 때 애착대상은 유아에게 안전기지의 역할을 감당하게 된다. 그리고 아이는

---

[33] David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy 애착과 심리치료*, trans. 김진숙 et al. (서울: 학지사, 2018), 28.

[34] Bowlby, *애착*, 342.

[35] Bowlby, 28–29.

[36] Bowlby, 29.

안전기지의 기반 위에서 삶을 자유롭게 탐색할 수 있는 용기를 갖게 된다.

그리고 세 번째는 "뜻하지 않은 위험한 상황에 처하게 될 때 유아는 애착대상을 찾게 된다"[37]고 한다. 유아는 태어나면서부터 무방비 상태에 머물게 된다. 따라서 유아는 최초 양육자가 곁에 있을 때 위험한 상황에서도 보호를 받게 된다. 볼비는 여러 가지 면에서 미숙한 상태로 태어난 유아는 "6개월이 지나서야 비로소 애착체계를 형성하면서 근접성 구하기, 안전기지 효과, 애착대상을 찾아 분리저항 등의 세 가지를 형성하게 된다고 말"[38]하고 있다. 따라서 미숙한 상태로 태어난 유아는 애착대상과 지속적인 만남을 통해 정서적으로 안정된 사람으로 성장하게 되는 것이다.

3. 민감성과 애착 유형

유아와 최초 양육자 사이에 형성된 애착의 강도에 따라 유아의 내면에는 일정한 표상이 만들어 진다. 유아의 내면에 형성된 "내적표상"[39]은 최초 양육자의 민감한 반응에 따라 다르게 형성된다. 둘 사이에서 만들어진 내적표상은 개인이 자기와의 관계 그리고 타인과 의 관계와 한 세상과의 관계에서 역동적인 관계표상을 만들어 간다. 이렇게 내적 표상에서 관계표상으로 발달해 가는 동인(動因)은 바로 유아와 양육자와의 관계에서 형성된 기억이다. 따라서 애착표상의 안정성에 관여하는 기억이 중요한 역할을 한다. 이에 대해 칼 하인츠 브리쉬(Karl Heinz Brisch)는 자신의 저서인 *애착장애의 치료*에서 "상호작용의 기억은 개인의 삶에서 안정이나 혹은 불안정 애착이 다른

[37] Bowlby, *애착*, 30.

[38] John J. Bowlby, *John Bowlby & Attachment Theory 존 볼비와 애착이론*, trans. 이경숙 (서울: 학지사, 2005), 124.

[39] 이지향, "애착, 대인불안 및 스트레스 대처방식이 여대생의 식사행동에 미치는 영향" (ThM thesis, 연세대학교 대학원, 2006), 9. '내적 표상'은 영유아기 때 최초 영육자와의 애착과 관련된 경험, 사고, 감정을 어떻게 조직하고 접근하는가에 대한 일련의 규칙체계를 말한다.

사람과의 애착결과로서 상실과 같은 경험이 주된 표상으로 자리 잡게 한다"[40]고 설명하고 있다.

그러나 최초 양육자와의 관계에서 불안한 애착이 내적 표상으로 굳어 진 유아는 자신 뿐만 아니라 타인 그리고 세상과의 관계표상에서도 부정적인 영향을 주고 받게 된다. 그리고 내적 표상을 형성할 때 영아와 최초 양육자 사이에서 부모의 민감성이 아주 중요한 역할을 한다.[41] 따라서 에인즈워드(Ainsworth)와 그 동료들은 유아와의 관계에서 엄마의 민감한 반응이 어떤 역할을 하는지에 대해 자세히 설명하고 있다.

〈표 1〉 민감한 엄마와 민감하지 않은 엄마

번호	민감한 엄마	민감하지 않은 엄마
1	엄마는 영아의 신호에 맞추어 행동을 함	자신의 욕구와 안녕에 몰입해 반응하지 못함
2	엄마는 영아의 조망에서 신호들을 적절한 해석할 줄 앎(배고픔, 아픔, 졸림, 지루함)	자신의 욕구를 영아에게 투사함으로 영아의 신호를 왜곡시킴
3	엄마는 영아의 신호에 적절하게 반응함.	자신의 무감각으로 인해 영아의 신호에 자기 방식대로 반응함.
4	엄마는 영아가 견뎌낼 수 있는 시간 안에 적절히 반응함(젖먹이는 것, 기저귀 가는 것 등).	자신의 일에 얽매여서 자꾸 영아가 견딜 수 있는 시간을 넘김.

이처럼 애착 형성과정에서 최초 양육자의 민감성에 따라 유아는 정서적인 발달과정에서 다양한 내적표상이 만들어지는 것을 볼 수 가 있다. 특히 이런 상황에서는 유아가 최초 양육자와

[40] Karl Heinz Brisch, *Binddungsstorungen Von der Bindungstheorie zur Therapie 애착장애의 치료*, trans. 장휘숙 (서울: 시그마프레스, 2003), 19-20.

[41] Brisch, 23-24. '민감성'이란 양육자가 생후 1 년 동안 영아가 형성하는 애착의 질적인 특성을 결정하는 역할을 한다. 민감한 양육을 받은 아이들은 낯선 환경에서도 그들만의 특유의 안전기반에서 행동의 패턴을 가지고 있었다. 반면에 민감성이 부족한 부모에게 양육을 받은 아이들은 빈번하게 불안정애착을 갖게 되었다고 한다.

접근해서 애착관계를 형성해 나갈 때 엄마가 민감하게 반응하는 것이 가장 중요하다. 반면에 유아의 애착체계행동에 엄마가 민감하게 반응하지 않을 때는 정서적 무감각 내지는 외상을 입게 된다. 이에 대해 존 알렌(Jon G. Allen)은 자신의 저서 *트라우마의 치유*에서 영아와 부모와의 관계에서 이루어지는 애착형성유형을 크게 두 가지로 나누고 있다. 그것은 안정된 애착과 불안정 애착이다. 그리고 불안정 애착은 또 다시 세 가지의 불안정 애착형성을 양산하고 있다. 먼저 안정형 애착이다. 최초 양육자가 아이의 필요에 따라 적절하게 민감한 반응을 보인 유형이다. "분리될 때는 울고, 보채기도 하지만 다시 만나서 신체접촉을 하면 쉽게 정서적으로 안정을 되찾아 잘 노는 등 안정된 정서"[42]를 가지고 있다. 그리고 럿거스(Rutgers) 대학의 인류학자 헬렌 피셔(Helen Fisher)는 "안정된 애착은 차분하면서도 평온하며 정서적으로 연합된 느낌을 갖고 있는 것"[43]이라고 말한다. 이와 같이 유아가 엄마와의 사이에서 '연합된 느낌'으로 안정된 애착이 잘 형성되면 "자기 대상(self-object)"[44]이 내면의 자리가 잘 잡혀 있게 되는 경우를 말한다. 이처럼 내면에 자기대상이 건강하게 잘 형성된 유아는 자기 마음으로부터 지지와 격려와 사랑을 받게 된다. 이런 유아는 자신에 대한 높은 자존감을 갖게 된다. 동시에 타인과도 친밀한 관계를 쉽게 잘 형성해 가는 장점을 가지고 평생을 살게 된다. 두 번째로는 회피형 불안정애착이다. 회피형 불안정한 애착이 형성된 아이는 엄마가 자기 곁에 와도 거리를 두면서 좀처럼 관심을 두지 않는다. 이런 아이는 잘 지워지지 않는 전(前)에 입은 상처의 기억을 가지고 있다. 유아가 자신의 필요에 따라 엄마에게 다가갔을 때 무관심한 엄마의 반응이

---

[42] Brisch, *애착장애의 치료*, 30-31.

[43] Tian Dayton, *Emotional Sobriety 관계외상의 치유*, trans. 김태형 et al. (안양: 아카데미아, 2015), 135.

[44] "하인즈 코헛의 자리심리학 1," 한국상담심리협회, accessed February 15, 2020, cafe.daum.net/koreacpa1/enTk/203. '자기대상'이란 하인즈 코헛(Heins Kohut)이 주장한 이론으로서 곧 거울 자기대상이라고도 한다. 걸음부터 자신의 행동을 통해 주변사람들의 관심을 끄는 것을 말한다. 아이가 어떤 행동을 했을 때 주변인의 반응에 따라 자기가 그 안에서 긍정적으로 자라가는 것을 말한다. 자기대상은 나중에 자기인식의 중요한 자료가 된다.

유아의 마음에 각인(刻印)되어 있는 경우이다. 그 후부터 아이는 애착의 등불을 마음에서 꺼버리게 된다. 즉 어린아이는 양육자에게 받은 애착외상 때문에 자신의 애착욕구를스스로 억압한 경우이다. 그러나 여기서 양육자가 유의해야 할 것은 "유아의 고통이 한계 수준에 이를 때까지 피하는 거리를 두는 것은 유아에게 합당한 대처방법"[45]이 아니라는 것이다.

세 번째는 저항형 불안정애착이다. 이 유형의 유아는 놀이나 환경보다 엄마에게 더 관심을 갖는다. 그래서 엄마가 눈에 보이지 않는 상황은 마치 자신이 죽어가는 것처럼 고통스러워 한다. 특히 저항형 양가적 애착을 가진 유아의 엄마는 "유아에게 반응하더라도 기껏해야 예측할 수 없는 방식으로 반응했거나 아주 가끔씩 감정을 공유한 경우"[46]이다. 그리고 어렸을 때 저항형양가적 불안정애착을 가진 유아는 자라 성인이 되면서 몰두애착이나 양가감정이 동시에 나타나기도 한다. 이에 대해 심리학자 헬렌 스테인(Helen Stein)은 "양가감정의 상태는 애착대상을 차거나 매달리는 유형"[47]이라고 불렀다. 대개 저항형 양가적 불안정 애착이 형성된 유아가 성인이 되어서 대인관계를 맺을 때는 양가감정의 어려움을 겪게 된다. 네 번째는 혼돈형 불안정애착이다. 혼돈 불안정애착은 "양육자가 피난처이자 위험의 근원으로 경험되는 접근과 회피라는 상충된 충동 사이에서 생물학적인 역설"[48]을 가지고 있는 경우를 말한다. 혼돈애착이 형성된 유아는 성장해서 성인이 되었을 때도 부모의 애매한 양육방식으로 인해 남을 의식하면서 살아가는 패턴을 가지게 된다. 이들은 대인관계에서도 여전히 남의 눈치를 많이 보게 되는 경우로 나타난다.

4. 애착 외상

최초 양육자 사이에서 애착외상을 가진 유아는 세 가지 증상이 나타난다. 먼저는

---

[45] Allen, *트라우마의 치유*, 75.
[46] Wallin, *애착과 심리치료*, 41.
[47] Allen, 79.
[48] Wallin, 44.

과각성(hyperarousal)이 일어난다. 이에 대해 치유상담대학원 대학교의 김중호는 자신의 책인 *내면의 부모와 내면의 아이*에서 애착외상을 가진 사람에게 두드러진 증상 중에서도 과각성을 주목하고 있다. 김중호는 "과각성을 가진 사람은 어떤 사건이 발생했을 때 인지적으로나 감성적으로 지나치고 예민하게 반응한다"[49]고 말한다. 그래서 이런 과각성을 가진 사람은 잦은 분노폭발과 사소한 일에도 자신의 감정을 자주 격하게 드러내는 경향을 가지고 있다고 한다. 결국 우리 안에 미해결된 과각성의 반응은 대인관계에서 상대방을 놀라게 한다 든지 어려움을 주곤 한다. 두 번째로 애착외상의 증상은 '홀로 고립'되어 가고 있다는 느낌을 자주 갖게 한다. 애착형성이 실패한 사람은 외로움과 싸우면서 일생을 살아가는 경우가 많이 있다. 이들은 고립된 감정 때문에 일상에서 혼자 있는 것을 싫어한다. 남들보다 더 쉽게 버림 받은 느낌을 가질 뿐만 아니라 사랑 받지 못한다는 생각으로 '사랑이 없는 세상'에서 외롭게 살아가고 있다는 생각을 한다. 이런 증상이 더 심해지면 우울증이 찾아오게 된다. 세 번째로 애착외상은 유아의 발달단계에 따라 지속적인 성장에 필요한 정서적인 과제를 완성하지 못하게 된다. 나이가 들면서 신체는 성인이되었지만 외상을 경험한 마음의 정서는 여전히 애착이 실패되었던 시기에 머물러 있는 경우이다. 흔히 말하는 '성인아이 증후군'을 가지고 살아가게 된다. 특히 어렸을 때 형성된 애착외상은 대인관계에서 성인으로서 갖추어야 될 타인의 필요를 볼 수 있는 민감성이 떨어진다. 이에 대해 알렌은 자신의 저서 트라우마의 치유에서 "애착외상은 정서적 발달에 방해되어서 자신과 타인에게 민감하게 반응하는 것을 배우지 못하게 된다"[50]고 말하고 있다. 이처럼 애착외상은 자신의 삶에서 소소한 행복을 빼앗아 갈 뿐만 아니라 대인관계에서도 부정적인 영향을 준다.

[49] 김중호, *내면부모와 내면아이* (서울: 학지사, 2017), 77.

[50] Allen, *트라우마의 치유*, 69.

지금까지 애착이론과 애착의 형성과정 그리고 애착외상을 알아보았다. 애착이론은 정신과 의사인 볼비가 많은 연구와 임상사례를 통해 정리가 되었다. 태어날 때부터 인간은 성장하면서 채워야 할 많은 과제들을 떠 안고 있다. 그러나 이런 과제 대부분은 유아가 스스로 혼자서 완성할 수 있는 것이 아니다. 유아기 때 생존과 성장의 과제는 최초 양육자와의 관계에서 채워져야 될 부분이 많이 있다. 따라서 유아기 때 부모와 애착이 잘 형성되면 그 유아는 평생동안 긍정적인 내면표상으로 스스로 자신을 지지하고 사랑하면서 긍정적인 삶을 살아 가게 된다. 그러나 어렸을 때 부모와의 관계에서 불안정 애착이 형성되면 부정적인 내면표상이 형성되면 낮은 자존감이 굳어져서 부정적인 삶을 살아가게 된다. 더 나아가 자신의 내면표상이 부정적으로 형성되었을 때는 자기와의 관계에서 또는 타인과의 관계에서 그리고 세상과의 관계에서도 부정적인 시각이 고정(固定)되어 버린다. 따라서 무엇보다도 긍정적으로 내적인 표상을 만들어 가는 것이 중요하다. 따라서 부모의 양육태도에 따라 내면표상이 만들어 진다. 이 후에는 내적 작동모델이 유아의 마음 속에 만들어진다. 그리고 이렇게 만들어 진 내적 작동모델은 안정애착과 불안정 애착의 유형으로 굳어지게 되는 것이다. 특히 볼비와 에인즈 워드는 애착이 형성 되는 시기에 최초 양육자의 민감성을 강조하고 했었다. 사람들은 평생에 걸쳐 대인관계에서 채워지지 않는 친밀감을 여러 가지 방법으로 채우려고 노력한다. 그러나 유아기 때 부모의 민감한 반응에 따라 이미 형성된 내적 작동모델은 주변 사람들과 관계를 맺어갈 때도 다양한 양상으로 드러난다. 따라서 어렸을 때 부모와의 관계 속에서 형성된 내면표성이 성인이 되어서 대인관계에 많은 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있었다. 이와 같이 애착이론을 통해 본 연구에서는 나와 연구 참여자들을 관찰해 가려고 한다.

B. 대상관계이론과 대인관계

1. 관계 본능

인간은 대상과 관계를 맺기 원하는 본능을 가진 존재이다. 인간이 가지고 있는 이러한 본능은 생리학과 심리학적인 개념이라 할 수 있다. 초기 정신 분석학자들은 대상에 대해 여러 의견을 가지고 있었다. 정신분석의 창시자인 지그문트 프로이트(Sigmund Freud)는 대상에 대해 '성욕을 충족시키는 보조적 수단'으로 보았다. 이것은 생물학적인 입장에 치우쳐 대상의 개념을 해석한 경우이다. 그러나 김용태는 자신의 저서인 가족치료이론에서 "대상관계에서 대상이란 그 자체로서 유아의 발달에 영향을 미치는 살아서 움직이는 실체"[51]라고 정의하고 있다. 이러한 관계추구는 단순히 인간에게만 적용되는 것이 아니다. 동물도 관계의 대상을 추구 한다. 그러나 동물은 생물학적인 개념에서만 적용되지만 인간은 대상을 추구하면서 그 대상 안에서 자신을 찾고, 또 자신을 만들어 간다. 따라서 인간은 만나는 대상을 통해 성장해 가는 존재라고 할 수 있다. 이에 대해 대상관계학자인 로널드 페어번(Ronald D. Fairbairn)은 "프로이트는 쾌락을 추구하는 존재로 사람을 보았다면 그와 달리 사람은 대상을 추구하는 존재"[52]라고 정의하고 있다. 그리고 한 걸음 더 나아가 "프로이트가 말하는 관계본능을 생물학적인 개념에서 사회학적인 개념으로 바꾸었다"[53]고 말할 수 있다. 이와 같이 관계본능은 유아가 성장하면서 중요한 대상을 통해 자신을 성숙시켜간다는 것을 알 수 있다.

a. 위니컷의 정서발달 이론

위니컷은 아동병원에서 소아정신과 의사로 40년 거의 동안 일하면서 많은 임상사례를 남겼다.

---

[51] 김용태, *가족치료 이론* (서울: 학지사, 2014), 207.
[52] 김용태, 206-07.
[53] 김용태, 208.

위니컷은 아이가 존재하게 된 것은 엄마에게 일차적인 책임에 있다는 결론을 내리게 된다. 유아가 정서적으로 성장에 가는 과정에서 엄마의 역할을 크게 강조하고 있다. 이는 엄마가 '어떤 방식으로 존재' 하느냐에 따라 아이의 성장이 달라질 수 있다는 것을 위니컷이 강조하고 있는 것이다. 따라서 그의 이론이 추구하는 것은 "초기 유아기부터 개인의 정서발달과 공존하는 환경에 대해 큰 관심"[54]을 가졌었다. 이는 유아가 정서적으로 건강하게 성장하기 위해 꼭 필요한 것이 곧 '촉진적 환경'이라는 것이다. 위니컷이 말하는 촉진적 환경이란 "유아가 정서적으로 성장을 이루어갈 때 절대적으로 의존하고 있는 초기 상태에서 자아지원"[55]을 말하고 있다. 특히 촉진적 환경에서 강조하고 있는 것은 '엄마의 자아지원'이다. 유아가 성장하는 과정에서 부모에게 적절한 자아지원을 잘 받은 유아는 '내면의 건강'을 유지하면서 건강하게 잘 성장하게 된다고 말한다.

따라서 위니컷은 유아가 성장하기 위해 필요한 촉진적 환경으로 세 가지를 말한다. 첫 번째는 '모성적 돌봄'의 필요성이다. 그리고 그는 모성적 돌봄을 간략하게 세 가지로 설명하고 있다. 첫 번째 모성적 돌봄은 '안아주기'이다. 안아주기는 "유아기 초기 정서 발달에 꼭 필요한 환경을 제공해 주는 것을 묘사하는 중요한 개념"[56]이다. 특히 위니컷은 엄마가 아이를 안아주었을 때 자발적인 몸짓이 일어 난다고 보았다. 정신분석가인 멜라이 클레인(Melanie Klein)은 유아의 내적인 상태인 무의식적인 면 그 자체에 관심을 가졌다면 위니컷은 유아와 엄마 사이에 상호작용하는 '대상'을 중요하게 여겼다. 그리고 두 번째 모성적 돌봄은 "함께 살기(living with)"[57]이다. 여기서 함께 살기는 엄마와 유아가 함께 사는 것을 말한다. 최초 양육자와 함께 살아가면서 유아는 자신을 만들어 가게

---

[54] Davis and Wallbridge, *울타리와 공간*, 18.

[55] Winnicott, *성숙과정과 촉진적 환경*, 9–10.

[56] Winnicott, 37.

[57] Winnicott, 61. '함께 살기(living with)'는 대상관계를 포함하고 있다. 어머니와 융합된 상태로부터 유아가 독립된 존재로서 출현하는 것과 외적인 대상을 지각하는 것을 포함하는 것이다.

된다. 그리고 이 때 유아는 아버지의 존재와 기능을 잘 알지 못하는 시기이다. 세 번째 모성적 돌봄은 아빠와 엄마 그리고 유아가 세 명이 '함께 살기(living with)'가 있다. 유아가 자라면서 모성적 돌봄의 일환으로 안아주기를 하는 것은 아주 중요하다. 위니컷의 안아주기는 유아에게 엄마의 체온 등의 감각을 느끼게 해 준다. 이를 통해 유아에게 정서적 안정감이 주어진다. 위니컷은 이렇게 밤낮으로 안아주기를 통해 유아의 심리적 변화가 차츰 일어나면서 정서적인 성장이 계속해서 일어난다고 말한다.

그러나 여기서 유아가 첫 번째 대상관계 단계인 안아주기 과정에서 엄마로부터 결핍을 경험하게 되는 경우가 있다. 이런 경우는 유아에게는 자아성장에 있어서 부정적인 결과가 뒤따르게 된다. 특히 위니컷은 "엄마가 성장하던 시기에 충분히 적절한 돌봄을 잘 받았다면 자기 자식에게 충분히 좋은 돌봄을 제공하는 것은 그리 어렵지 않다고 말하고 있다."[58] 그러나 큰 문제는 엄마가 성장하는 유아시절에 그런 자아지원의 환경을 제공 받지 못 했다면 자라서 엄마가 되었을지라도 자신의 아이에게 자아지원을 제공할 수 없게 된다고 말하고 있다. 즉 안아주기는 자녀에게 줄 수 있는 아주 특별한 자아지원의 사랑인데 그것을 줄 수 있는 능력을 갖추지 못했다는 것을 말하고 있는 것이다. 이런 부모는 일찍부터 아이를 불안과 고통 속에서 자라게 한다고 볼 수 있다.

따라서 위니컷은 "안아주기 환경제공은 조용하지만 아주 중요한 자아지원을 유아에게 제공하는 생체 조직의 살아 있음과 기능적인 건강의 연속성을 출현시킨다"[59]고 강조한다. 그렇지만 반대로 위니컷은 자아지원의 실패 증상에 대해 "원시적 불안을 불러일으키고, 그 불안의 결과로 다시

---

[58] Winnicott, *성숙과정과 촉진적 환경*, 69.
[59] Winnicott, 69.

개인의 자아왜곡과 방어기제를 가져온다"[60]는 것을 가르쳐 주었다.

b. 유아의 정서발달 3 단계

위니컷의 이론에서 가장 중요한 것은 '모성적 돌봄'이라 할 수 있다. 그리고 촉진적 환경인 안아주기가 잘 제공되면 그 아이는 존재의 연속성을 갖게 된다. 따라서 존재의 연속성을 가진 아이는 내면의 건강함이 형성되었기 때문에 건강한 내면을 가진 아이로 성장하게 된다. 모성적 돌봄이 중요한 이유 중 또 하나는 엄마와 유아가 '함께 살기'(living with)를 통해 대상관계가 건강하게 잘 발달된다는 것이다. 그리고 위니컷은 유아의 정서발달을 3 단계로 나누어 설명한다. 먼저는 절대 의존기이다.[61] 이 시기 유아는 자신이 어떤 환경에 의존되어 있다는 사실 자체를 인식하지 못하는 단계이다. 아이는 분리라는 개념을 느끼지 못하고 존재하는 시기이기 때문에 자신의 존재를 엄마의 신체접촉에서만 찾는 시기이다. 그리고 위니컷은 유아의 정서발달 과정에서 절대 의존기가 촉진적 환경에서 가장 중요하다고 말한다. 왜냐하면 "이 시기에는 어떤 작은 불안신호가 있어도 자신을 관리할 수 있는 자기가 유아의 내면에 존재하지 않는 시기이기 때문이다."[62] 따라서 위니컷은 유아가 이렇게 정서와 정신 그리고 신체활동에 있어서 무방비 상태인 절대 의존기를 지날 때 더 촉진적 환경의 중요성을 강조하고 있다. 그리고 "절대 의존기 때 유아는 자기와 엄마가 하나라는 마술세계 즉 전능환상에 빠져 있다. 그리고 이 시기에 성취해야 할 정서발달과제는 통합을 성취해 가는

[60] Winnicott, *성숙과정과 촉진적 환경*, 70.

[61] Davis and Wallbridge, *울타리와 공간*, 54-55. '절대 의존기'에서 유아는 모성적 돌봄 자체를 의식하지 못한다. 전적으로 엄마에게 의존된 시기이다. 홀로 있을 수 있는 능력의 잠재력을 채워가는 과제가 있는 시기이다. 그것은 유아 스스로가 형성하는 것이 아니라 전적으로 엄마의 민감한 반응에 달려 있다. 또 이 시기는 엄마의 안아주기를 통해 유아의 몸과 정신이 통합 되어 가는 시기라 할 수 있다.

[62] Frank L. Summers, *Object Relations Theories and Psychopathology 대상관계이론과 심리학*, trans. 이재훈 (서울: 한국심리치료연구소, 2004), 205.

과정"[63]이라 할 수 있다. 통합의 성취를 통해서 자신의 존재를 인식하게 되고, 곁에 있는 최초 양육자와 친밀감을 형성하게 된다. 따라서 이 시기 유아는 대상경험이 전능환상에서 이루어지기 때문에 외부적인 대상관계는 없는 상태이다. 그래서 어느 때보다도 이 시기에 엄마의 역할이 가장 중요한데 특히 "안아주기를 통해 침범과 좌절로부터 유아를 잘 지켜준다면 현실에 대한 감각을 발달시킬 수 있다"[64]고 말하고 있다.

그리고 두 번째는 상대적 의존기이다. 이 시기는 아이가 자신이 외부와 의존되어 있다는 사실을 점차적으로 알기 시작한다. 즉 이 때 아이는 대상을 탐구하기 시작함과 동시에 그 대상과 분리에 대한 두려움을 갖기 시작한다. 그리고 위니컷은 이 시기 유아는 "동일시를 사용해서 애착관계를 유지할 뿐만 아니라 차츰 전능환상을 버리고 현실의 수용과 전체 대상에 대해 양가감정을 받아 들인다"[65]고 말하고 있다. 따라서 위니컷은 "절대적 의존기를 넘어 상대적 의존기를 지나는 긴 시간 동안에 견디어 내기 위해 필요한 중간현상 혹은 중간대상을 만들어 간다"[66]고 말한다. 따라서 중간대상의 역할은 의존상태였던 대상이 '보이지 않는 분리 사이'에서 심리적으로 생길 수 있는 불안한 감정을 완화시켜 준다. 따라서 위니컷은 상대적 의존기에서 유아는 "자신이 필요한 모성적 돌봄의 내용을 인식하면서 그것을 점차적으로 개인적인 충동과 관련시킬 수 있다"[67]고 말한다. 이제 상대적 의존기를 지나면서 유아는 엄마라는 대상을 만들게 된다. 앞에서 보았던 것처럼 절대 의존기에서 '안아주기'가 이제는 상대적 의존기에서는 '함께 살기'로 대체되는 것이다. 따라서 상대적

---

[63] Davis and Wallbridge, *울타리와 공간*, 56.

[64] Summers, *대상관계이론과 심리학*, 214.

[65] Summers, 216.

[66] Summers, 217-18. '중간현상(대상)'은 절대적 의존기에서 상대적 의존기로 정서적인 발달을 이루어가면서 발생하는 양가감정을 이겨내기 위해 아이가 스스로 만든 매개물이라고 할 수 있다. 그리고 이런 중간현상을 소유물로 만들기도 하는데 그것이 중간대상이다. 유아들은 인형 등과 같은 중간대상을 소유함으로 안정감을 얻는다. 그리도 위니컷은 중간대상은 상실에 반응이며, 우울 불안에 대한 방어로 보았다.

[67] Davis and Wallbridge, 49.

의존기에서 엄마는 아이가 홀로 있는 것을 허용해 주어야 한다. 그럴 때 아이는 자신의 존재감을 즐기면서 성장하게 된다. 이는 곧 차츰 좋은 엄마의 역할이 위축되어 가고 있다는 것을 말해 준다.

마지막으로 독립으로 향해 가는 단계이다. 이 시기는 이미 내적인 환경 즉 자아관계(ego-relatedness)가 잘 형성되어 있기 때문에 홀로 있을 수 있는 상태이다. 때로 홀로 있기를 자처하면서 자신을 찾아갈 수 있는 시기이다. 이제 엄마는 유아와의 관계에서 더 독립적으로 자신의 길을 갈 수 있는 단계가 되었다고 할 수 있다. 따라서 유아는 대상으로 인해 태어났을 뿐만 아니라 대상과 관계를 맺음으로 성숙한 인격으로 계속해서 성장해 갈 수 있게 된다. 따라서 위니컷은 이러한 독립의 단계는 "환경을 신뢰할 수 있는 돌봄 받은 기억들, 개인적 욕구의 투사 그리고 돌봄 받은 내용의 내사가 축적됨으로써 이루어진다"[68]고 말하고 있다.

c. 정서적 침범

위니컷은 대상관계를 통해 정서발달이 잘 이루어지지만 때론 그렇지 않을 때가 있다고 말한다. 그것은 대상관계의 역할이 부정적일 경우에는 오히려 정서발달과정에서 역효과가 발생한다는 것을 지적하고 있다. 유아에게 심리적 상처는 정서발달에 있어서 치명적인 요소가 된다. 위니컷은 심리적 상처를 침범이란 개념으로 설명한다. 대상관계이론가들은 아이는 태어날 때부터 관계본능을 가지고 있다고 말했다. 그리고 위니컷은 관계본능을 충족시킬 수 있도록 자아지원의 과정에서 유의할 점을 세 가지로 정리하고 있다. 첫째는 "유아가 자아지원과의 관계에서 자신에게 필요한 욕구를 몸짓이나 울음으로 환경(대상)에 영향을 미치게 된다"[69]고 말한다. 이 때 엄마의 반응이 민감하면 아이는 담대하게 세상과 접촉하게 된다. 이럴 경우 유아는 건강하게 성장해 가는

---

[68] Winnicott, *성숙과정과 촉진적 환경*, 64

[69] Davis and Wallbridge, *울타리와 공간*, 60.

것이다. 두 번째는 “자아지원관계에서 환경은 유아의 능력 안에서 영향을 미치게 된다고 말한다.”[70] 유아는 자신 안에서 예측이 가능한 수준에서 안정된 상태를 확보하려고 한다. 그래서 유아 입장에서 자아지원이 가능하다. 따라서 자아지원을 할 때 부모의 입장에서 접근하는 것이 아니라 유아입장에서 필요에 따라 접근해야 한다. 세 번째는 “자아지원관계에서 자아지원이나 보호가 부족하면 환경이 유아를 침범하게 된다.”[71] 이러한 침범이 일어나면 유아는 방어적으로 대처하게 된다. 위니컷은 이런 침범이 유아 자신 안에 거짓된 자아를 만들어 가는 계기를 제공한다고 말한다. 결국 “침범은 유아에게 존재의 연속성을 상실하게 하고, 동시에 멸절의 위협을 느끼게 하는 것”[72]이다. 그리고 절대 의존기에 발생한 침범은 일평생 정서적 안정성을 잃어버리게 할 수도 있기 때문에 훨씬 더 조심해야 한다. 이처럼 절대 의존기의 침범은 평생 자신의 존재감에 문제를 가질 뿐만 아니라 대인관계에서도 많은 어려움에 처하게 된다고 할 수 있다.

d. 침범과 존재의 연속성

위니컷은 특히 자신의 이론에서 “존재의 연속성”[73]을 강조하고 있다. 존재의 연속성은 곧 살아 있다고 느끼는 것이다. 특히 정서적으로 자아지원인 모성적 돌봄의 영향력이 아이의 마음 속에 획득되었을 때 그 아이는 존재의 연속성을 갖게 된다. 따라서 유아는 스스로 존재의 연속성과 홀로 있을 수 있는 능력을 가 질 수 없는 존재다. 유아의 ‘존재의 연속성은 촉진적 환경인 부모의 자아지원’을 통해 형성 된다. 그리고 침범 곧 상처는 존재의 연속성이 끊어지게 되는 경우이다.

---

[70] Davis and Wallbridge, *울타리와 공간*, 61.

[71] Davis and Wallbridge, 61.

[72] Davis and Wallbridge, 62.

[73] Winnicott, *성숙과정과 촉진적 환경,* 68–73. ‘존재의 연속성’은 자아지원인 엄마로부터 존재감을 ‘획득한 내적 실재’를 개인적으로 인식하게 되는 것을 말한다. 곧 이것이 자신의 존재의 연속성’을 자아지원으로부터 형성된 것이라고 말할 수 있다. 따라서 충분히 좋은 엄마의 역할은 존재의 연속성을 아이에게 풍성하게 하는 것이다. 그러나 침범이란 아이에게 주어지면서 존재의 연속성이 흔들리게 되는 것이다.

그리고 위니컷은 유아기 때 침범은 정서발달과정에서 성장기를 걸쳐 평생의 삶에 영향을 끼친다고 말한다. 위니컷은 “유아기 때 존재의 연속성의 침범이 지속되면 존재의 파편화 유형이 고착화 된다. 따라서 이런 유아기는 생의 초기부터 심각한 정서적 결함을 지니게 된다는 것”[74]을강조하고 있다. 이렇게 어렸을 때부터 자아지원의 문제로 침범이 생기면 청소년 때에 반사회적 행동이 발생한다. 그리고 성인 되어서도 지속적으로 대인관계에서 위기를 겪게 된다.

지금까지 대상관계 이론을 통해서 인간의 본질적인 관계욕구의 성격을 정리해 보았다. 프로이드는 인간의 욕구를 성욕에서 찾았지만 대상관계이론가들은 ‘관계본능’에서 찾고 있다. 더 나아가 위니컷은 이런 유아의 기본적인 관계욕구는 엄마로부터 채워질 때 안정된 삶을 살아갈 수 있다. 따라서 위니컷은 성숙한 인간은 ‘홀로 있을 수 있는 능력’을 가지고 있는 존재로 보았다. 어떤 사람은 홀로 있을 때 평안하고, 자유로운 사람이 있는 반면에 어떤 사람은 홀로 있으면 심한 외로움과 두려움 그리고 우울감에 젖어 힘들어하는 사람이 있다. 위니컷은 홀로 있을 수 있는 성숙한 사람의 내면은 안아주기 등의 풍성한 자아지원의 공급을 어렸을 때 받아 ‘축적된 내적실재’의 기억이 있을 때 가능하게 된다고 말한다. 그리고 이러한 유아기 때 획득된 사랑이 어린 시절과 청소년기와 청년기 그리고 성인기에 이르기까지 평생에 걸쳐 영향을 주고 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 대상관계이론가들이 말하는 이론을 바탕으로 나와 연구 참여자들의 인생의 경험들을 관찰할 수 있다.

C. 전인 건강(Well Being)과 대인관계

1. 전인건강이란?

고전적 의미에서 전인건강은 단순히 육체 질병이 없는 강건한 상태를 유지하는 것을 말할 때 사용되었다. 그러나 세계 보건기구(WHO)는 현대적 의미에서 건강은 단순히 질병이나 허약함이

[74] Davis and Wallbridge, *울타리와 공간*, 63.

없는 상태가 아니라 정신적, 신체적, 사회적 안녕과 온전한 상태를 말하고 있다.[75] 이는 육체적인 건강을 뛰어 넘어 정신적인 것과 사회문화적인 관계의 측면까지 고려하고 있음을 잘 보여주고 있다. 특히 보이지 않는 심리적인 측면까지도 중요한 개념으로 추가 되었다.

이에 대해 클라인벨은 사람에게 필요한 전인건강의 개념을 정신적인 것과 관계적인 것을 뛰어 넘어 영적인 것을 더 중요하게 여기고 있다. 따라서 사람이 건강하게 되는 과정을 7가지로 정리하고 있다. 즉 사랑 중심 7중 행로를 통한 전인성(Wholeness)을 강조하고 있다. 여기 나온 7가지는 무질서한 개념이 아니라 아주 입체적으로 질서정연하게 잘 정돈된 것이다. 이 과정에서 클라인벨이 가장 강조한 것은 "전인건강의 핵심을 사랑"[76]으로 보고 있다는 것이다. 클라인벨은 자신의 친구이자 스승인 신학자인 폴 틸리히(Paul Tillich)의 글을 인용해 "사랑이란 삶을 움직여 나가는 힘"[77]이라는 것을 강조한다. 그리고 토마스 머튼(Thomas Merton)을 통해 "사랑의 전인성"[78]에 대해 묘사하고 있다. 특히 머튼은 전인건강은 사랑을 중심으로 가능하다는 것을 보여주었다. 이처럼 클라인벨은 자신의 긴 연구를 통해 발견한 것은 인간의 내면에 자리 잡고 있는 '사랑'이 전인건강을 이루어갈 수 있는 핵심적인 요소라는 것을 강조하고 있다. 따라서 인간은 사랑으로부터 시작되었으며, 사랑으로 인해 자라고, 사랑으로 인해 완성되어 건강한 삶이 가능하다는 것을 통찰력 있게 잘 보여주고 있다.

그리고 클라인벨은 전인성을 한 송이 꽃에 비유하고 있다. 여기서 "꽃은 살아 있으면서

---

[75] "건강," 나무위키, accessed April 1, 2020, https://namu.wiki/w/세계보건기구?from=WHO.

[76] 이창우, "하워드 클라인벨의 전인건강 이해와 예수의 맛 기행 치료의 연구" (PhD diss., 경성대학교 대학원, 2013), 31.

[77] 이창우, 31.

[78] 이창우, 32.

성장하고 항상 변화하는 하나의 유기체로서 존재한다. 그리고 그 꽃의 중심부에는 건강한 영성"[79]이 자리 잡고 있다. 따라서 꽃에 비유되고 있는 전인성은 건강한 영성을 발판으로 삼아 지속적인 성장이 가능하다는 것을 보여 준다. 그리고 클라인벨이 강조한 7중 행로(七重 行路)의 전인건강은 다음과 같다. 영성의 전인건강, 마음의 전인건강, 몸의 전인건강, 인간관계의 전인건강, 일에서의 전인건강, 놀이에서의 전인건강, 세계에서의 전인건강이(전인건강 등이) 있다. 이들 7가지 행로는 하나같이 '사랑 중심의 영성'으로 살아있는 유기체가 되어 서로 연결된다. 그리고 일상에서 하나님의 사랑을 체험하면서 '사랑 받는 자'로 자신을 인식하게 될 때 영성의 전인성은 더욱 활발하게 움직이면서 다른 영역에까지 영향을 미치게 됨으로 성장하게 된다. 이를 "사랑 중심의 전인건강의 꽃"[80]을 통해 잘 설명해 주고 있다. 그리고 그는 인간 소외의 고통과 절망은 다른 곳에서 비롯된 것이 아니라 현대인들이 자신의 "영적 자아"[81]로부터 스스로 소외되었기 때문이라고 지적하고 있다. 따라서 인간 소외와 외로움을 극복하고 행복을 증진시키기 위해 우선 필요한 것은 영성의 전인성을 높여 가는 것이다.

2. 영성의 전인건강과 대인관계

클라인벨은 영성을 힘(energy)이라고 정의한다. 그러나 종교에서 추구하는 상황에 따라 그리고(그리고 지우기)영성이 한 사람의 영혼을 병들게 할 수도 있고, 치유할 수도 있다는 것을 지적하고 있다. 사람은 누구나 다 영적인 갈망을 가지고 있다. 이런 영적 갈망은 심리학이나

[79] Clinebell, *전인건강*, 22.

[80] Clinebell, 23-25.

[81] Clinebell, 39. '영적자아'는 인간의 창조적, 초월적, 독특한 고차원을 의미한다. 그리고 전통적인 영적 자아는 우리의 영혼이다. 여기서 중요한 것은 우리 내면에서 살아 숨쉬게 하고, 7 중 행로를 건강하게 하는 영적 자아를 생동감 있게 하고, 바른 기능으로 만들어 간다 것을 말한다. 그리고 영적 – 윤리적 차원은 우리의 전인건강의 증진의 열쇠가 된다. 그리고 우리 자신의 잠재의식(우리의 정체성)에 영향을 준다. 따라서 하나님의 영으로 우리의 영이 건강하면 우리과 우리 자신, 이웃과 우리, 이 세상의 살아있는 모든 생명과 우리와의 관계가 생생하고 생명력이 활성화 된다고 말한다.

철학에서는 '실존적 욕구'라고 말한다. 클라인벨은 "실존적 욕구가 건설적으로 충족될 때 영적인 건강이 찾아오며, 이어 영적인 건강은 내면에서 꽃을 피게 하고, 더 나아가서 신제적, 정신적, 그리고 타인과의 관계적인 건강이 일어난다"[82]고 말한다. 그리고 클라인벨은 자칫 잘못하면 세상에서 인생을 억압하는 소유나 명예와 돈과 같은 것으로 영적인 욕구를 삼아서 자신의 영혼을 병들게 하는 것에 대해서는 경계하고 있다. 이에 대해 클라인벨은 "보이는 것으로 영적인 욕구를 채우려 한다면 그것은 곧 그 사람의 영혼을 파멸로 이끄는 종교가 된다"[83]는 것을 지적하고 있다. 많은 사람들이 종교 생활을 통해 자기욕망을 채우려고 한다. 이것은 영적인 갈망을 보이는 것에서만 찾으려는 오류라 할 수 있다.

이와 반대로 클라인벨은 영적으로 성장하기 위해서는 '하나님의 사랑'으로 우리의 영적인 욕구를 채워나갈 때 비로서 전인건강을 향상시켜갈 수 있다고 말한다. 하나님께서 인간에게 주신 영적인 갈망은 보이는 것에 있지 않다. 따라서 '사랑 중심 영성의 전인건강'을 향상시켜 나가기 위해서는 첫 번째로 치유를 가져다 주는 '하나님의 사랑'을 경험하고 싶은 영적인 욕구를 가져야 한다. 그리고 두 번째는 지속적으로 '초월'을 새롭게 경험해야 한다. 그럴 때 우리 '내면의 의식'은 고양 되어 자신의 존재감을 느끼고, 성장해 갈 수 있다. 그리고 이러한 '초월적 경험'을 에이브러햄 매슬로(Abraham H Maslow)는 "절정경험이 우리의 인생을 더 풍성하게 한다"[84]고 말한다. 세 번째는 신념이 필요하다. 여기서 말하는 신념은 '인생에 고난의 경험이 성장을 가져다 줄 수 있다는 것을 믿는 것을 말한다. 그리고 클라인벨은 사랑 중심의 7중 행로에서 가장 핵심적인 동력(動力)은 초월적인 사랑을 통한 영성의 전인건강을 회복시켜 나가는 것이라고 말한다. 따라서 영성의

---

[82] Clinebell, *전인건강*, 45.

[83] Clinebell, 44.

[84] Clinebell, 47.

전인건강은 그 내면이 하나님의 사랑으로 채워나가는 것을 의미한다. 비로소 내면이 '하나님의 사랑'으로 영성의 전인건강이 회복된 사람은 비로서 나머지 6행로에도 빠르게 영향력이 발휘 할 수 있게 된다.

"사람은 누구나 실존적 불안을 가지고 있다. 이 불안은 인간의 유한성 즉 죽음을 맞이하는 존재라고 하는 연약함 속에서 시작되었다. 그러나 신경증적인 불안과 달리 실존적 불안의 해결책은 사랑을 깊이 체험하는 것이다."[85] 그리고 클라인벨은 자신의 저서 전인건강에서 실존적인 불안을 해결하는 방법은 "실존적인 불안을 건설적으로 대처하는 유일한 길은 사랑으로 넘치는 영성을 경험함으로 가능하다"[86]는 것을 강조하고 있다.

지금까지 클라인벨의 사랑 중심 7중 행로의 전인건강에 대해 알아 보았다. 클라인벨은 상담의 목표를 성장에 두고 있었다. 성장의 과정에서 중요한 원동력은 사랑이다. 그리고 성장의 원동력인 사랑의 공급처는 하나님과의 관계에서 비롯된다. 그리고 전인건강의 중심에는 영성이 자라를 잡고 있다. 따라서 초월자와의 관계 속에서 경험된 사랑은 그 사람에게 정체성을 찾게 해주고, 긍정적인 마음을 갖게 해준다. 이로 인해 전인건강의 6가지 영역에도 생명력을 불어 넣을 수 있게 된다.

---

[85] Clinebell, *전인건강*, 59.
[86] Clinebell, 60.

Chapter III

질적 연구 방법 및 절차
(The Method and Procedure of the Qualitative Research)

A. 연구 참여자

본 프로젝트의 연구 참여자는 다양한 교회에 출석하면서 제자학교(DS)에서 훈련을 받은 학생들이다. 나는 본 프로젝트에 대해 자세히 설명 한 후에 연구에 참여할 것을 권유했었다. 이에 훈련 중에 있었던 학생들 중 6명의 학생이 참여 할 의사를 보였다. 그리고 나는 이들을 보호하는 차원에서 실명을 쓰지 않고 다른 호칭을 쓰기로 했다. 〈표 2〉를 통해 참여자들의 상황을 살펴 보면 다음과 같다.

〈표 2〉 연구 참여자들의 기본 인적 사항

참여자	나이	직분	신앙 경력	혼인	성별
참여자 A	31	청년	10	미혼	여성
참여자 B	39	성도	14	기혼	여성
참여자 C	44	성도	25	기혼	여성
참여자 D	48	성도	30	기혼	여성
참여자 E	52	성도	15	기혼	여성
참여자 F	61	집사	20	기혼	여성

B. 연구 참여자의 윤리성

본 프로젝트에서 나는 연구 참여자와 심층 인터뷰를 통해 만남을 이어갔다. 먼저 연구 참여자가 프로젝트의 목적을 이해할 수 있도록 많은 이야기를 나누었다. 그리고 면담을 진행하는

과정에서 평가 받는 기분이 들지 않도록 하기 위해 각별한 주의를 기울었다. 따라서 나는 연구 참여자와의 만남에서 나누는 모든 이야기의 내용은 비밀로 하기로 약속했으며, 여기서 언급된 어떤 내용도 본 프로젝트의 목적 외에는 사용하지 않을 것이다. 그리고 연구 참여자들의 이름과 주소 그리고 어떤 특징들에 대해서도 다 익명성을 보장하기로 하였다. 그리고 지금까지 연구를 진행하면서 수집된 모든 자료들 즉 현장의 메모지, 편지, 수집된 문자, 대화기록지 등의 모든 것은 연구의 목적이 완성되면 바로 완전히 파기하기로 하였다. 이런 모든 과정에서 적극적으로 참여하고 있지만 연구 참여자의 개인적인 사정으로 인해 불가피하게 중도에 포기하기 원한다면 자유롭게 해도 된다는 것을 확실하게 하였다.

본 프로젝트는 클레어몬트 신학대학원 기관 윤리심사위원회(Institutional Review Board, IRB)의 검토와 지도 아래 진행 되고 있음을 알려 드렸다. 그리고 연구 참여자와 면담 장소는 교회의 상담실을 이용하기로 하였다. 따라서 면담하면서 비밀스러운 이야기가 오갈 수 있기 때문에 공개된 장소를 피해 모이기로 했다. 이에 대해 연구 참여자들은 만족함을 드러내었다.

C. 연구 타당성과 신뢰성

나는 본 프로젝트의 신뢰성과 타당성을 높이기 위해 연구 참여자들과 면담 도중 이들에 대한 어떤 '나의 선입견이나 주관적 편견을 내려 놓는 과정이 선행되어야 했다. 그렇지 않으면 연구 참여자들의 생각과 나누는 이야기를 미리 판단하는 오류를 범할 수 있기 때문이다. 이를 잘 극복하기 위해서 연구자인 나는 연구 기간 동안 '에포케(epoche)' 그리고 '괄호치기(brackrting)'를 통해 프로젝트의 신뢰성을 높여 갔었다. 그리고 에포케를 형성하기 위한 질문은 다음과 같다.

(1) 참여자들은 애착외상으로 잘못된 방어기제를 가지고 있을 것이라는 편견을 내려놓을 것이다.

(2) 참여자들의 잘못된 것을 고쳐주어야 행복해질 거라는 생각을 내려 놓을 것이다.

(3) 참여자들의 인생을 애착외상이란 틀에서만 보려는 고정관념을 뛰어 넘을 것이다.

(4) 참여자들은 미숙하기 때문에 자기중심적인 것이라는 판단을 내려 놓을 것이다.

위의 질문과 같은 과정을 통해 나는 연구 참여자에 대한 편견을 넘어서 심층면담의 신뢰성을 한층 더 높여 갈 수 있었다.

D. 연구 방법

사람은 사회문화적 존재이다. 그리고 만나는 사람들과의 관계 속에서 자신의 모습을 만들어 간다. 따라서 서로 만남을 통해 형성된 삶에서 경험된 이야기는 곧 이들 자신이라고 할 수 있다. 본 프로젝트에서는 연구 참여자의 경험을 소중히 여기면서 접근하려고 한다. 인생의 경험 속에는 그 사람 자신만의 독창적이고 뜻 깊은 이야기가 기록되어 있었다. 그리고 그 이야기를 끌고 가는 것이 바로 플롯(plot)이었다. 여기서 플롯은 곧 줄거리를 말한다. 그리고 이야기의 플롯(Plot)에는 한 사람의 역사가 들어 있었다.

1. 왜 질적 연구 방법인가?

본 프로젝트는 연구 참여자가 겪었던 체험을 탐구하기 때문에 질적 연구방법이 타당하다. 양적 연구는 어떤 객관화된 수치나 분량을 중심으로 연구를 진행한다. 그래서 양적 연구는 이미 드러난 사실을 객관적인 데이터를 만들어 가는 과정을 다루기 때문에 한 사람의 개인적인 체험을 다루기에는 부적절하다. 반면에 질적 연구는 연구 참여자의 일상에서 일어났던 내적인 체험을 다루기에 적절하다. 따라서 질적 연구방법은 "참여자들의 경험을 심층적으로 이해하는 해석학적인

입장에 기초"[87]를 두고 있다. 그리고 질적 연구방법은 일상에서 일어났던 사건과 상황에 대해 "심층적으로 이해할 수 있는 장점"[88]을 가지고 있다. 김영천은 자신의 저서 *질적 연구방법론 I* 에서 질적 연구에서 의미란 "연구 참여자의 경험과 감정, 인지, 지각, 태도, 상징 등을 포괄하는 넓은 맥락"[89]이라고 설명하고 있다. 따라서 본 프로젝트는 질적 연구방법을 통해 연구 참여자의 일생 동안에 일어났었던 많은 경험을 깊이 관찰함으로 인생의 의미를 깊이 해석할 수가 있었다.

2. 내러티브 연구

질적 연구방법 중에 하나인 내러티브는 한 사람의 경험 속에 나타난 성장의 과정을 자세히 관찰할 수 있는 좋은 방법이다. 이에 김영천은 자신이 쓴 *질적 연구방법의 이해*에서 "줄거리(plot)는 결국 내러티브를 전달하는 사람의 의도에 의해 결정되고, 대부분 자신이 그 경험을 통해서 어떤 변화를 경험했는지를 보여준다"[90]고 설명하고 있다. 따라서 내러티브는 두 가지의 큰 장점을 가지고 있다. 먼저는 연구 참여자에 대한 깊이 있는 이해가 가능하다. 내러티브를 진행하다 보면 화자는 끊임없이 자신의 인생에서 일어났었던 사건에 대해 진지하게 이야기하고 있다. 이런 과정은 화자의 내면을 잘 이해할 수 있게 해 준다. 두 번째로 내러티브는 화자에게 일어났었던 과거 사건의 이야기를 들으면서 사건에 대한 깊은 해석과정이 가능하다. 화자는 내러티브를 통해서 자신의 과거의 경험을 새롭게 해석하면서 그 안에 있는 의미를 깊이 이해할 수 있게 된다. 이와 같이 내러티브 방법은 한 사람에게 있었던 경험이 연구 참여자에게 어떤 영향을 주었는지를 볼 수 있는 중요한 계기를 마련해 주고 있다.

---

[87] 유기웅 et al., *질적 연구방법의 이해* (서울: 박영 스토리, 2018), 28.
[88] 유기웅 et al., 37.
[89] 김영천, *질적 연구방법론 I: Bricoleur* (파주: 아카데미프레스, 2012), 116.
[90] 김영천, 117.

E. 연구 진행 절차

내러티브 연구는 “참여관찰과 심층 면담을 통해 얻어진 자료가 중요한 역할”[91]을 한다. 그리고 내러티브는 “연구문제에 대한 정의나 해결하기보다는 연구에 대한 계속적인 재형성의 의미”[92]를 갖는다. 따라서 한 사람의 인생의 경험을 분석하는 과정을 통해 의미를 재해석한다는 것은 그 사람을 이해함에 있어 중요하다. 그리고 의미를 재해석하는 과정에 이르기 위해서는 자주 만나 친숙한 관계가 되었을 때 가능하다. 친숙한 만남을 통해 “내러티브에서는 서로 친밀한 관계를 유지해 가는데 있어서 라포(rapport)를 형성해 가는 것”[93]이 중요하다.

나는 연구 참여자 6명을 지속적으로 만나 친숙해지려고 노력하였다. 또한 나는 연구 참여자와 심층면접을 통해 수집된 자료를 바탕으로 형성과정에 대해 콜브(Kolb)의 행동(Action)-관찰(Reservation) – 성찰(Reflection)을 통해 분석하였다.[94] 콜브는 행동학습 이론가이다. 그는 성인 행동학습에 있어서 과정의 경험을 중요하게 여겼다. 그리고 인생의 모든 경험이 연구 참여자를 이해하는데 다 도움이 되는 것은 아니다. 따라서 나는 콜브의 ‘행동-관찰-성찰’을 통해 개인의 경험을 통해(통해삭제) 깊이 파악하려고 노력하였다. 특히 모든 인생의 경험과 행동이 한 사람의

---

[91] 김영천, *질적 연구방법론 II: Methods* (파주: 아카데미프레스, 2013), 173.

[92] 김영천, 174.

[93] 김시진 and 홍아정, “내러티브 탐구를 통해 본 여성리더의 리더십 형성과정에 관한 연구,” *여성연구* vol. 93, no. 2 (June 2017): 80-81. 라포(raport)형성은 질적 연구방법을 진행할 때 연구자가 연구 참여자와 면담을 진행하면서 서로 알아가는 과정에서 친근한 관계를 형성해 가는 것을 말한다. “실증적 연구에서 연구자는 관찰자입장이지만 내러티브 연구에서의 연구자는 협력자다. 따라서 내러티브 연구자는 연구 참여자와 매우 적극적인 관계를 맺으며 이는 좋은 내러티브 연구를 위한 필수조건이다. ‘이에 내러티브 연구에서 라포(rapport)형성이 필수조건’이라고 할 수 있다.

[94] Sharan B. Merriam et al., *Learning in Adulthood 성인학습론*, trans. 기영하 et al. (서울: 아카데미프레스, 2009), 143-45. 콜브(Kolb)는 ‘지식은 학습자의 경험으로부터 나오고, 또 시험’받는다고 했다. 여기서 경험자체로는 성장에 도움이 되지 않지만 그 경험에 대해 어떻게 반응하느냐?에 따라서 도움이 된다는 것을 지적하고 있다. 여기서 행동에 따른 관찰은 경험을 재생하면서 재평가와 더 나아가서 감정에 집중하는 것까지 포함한다. 그리고 성찰은 자료들을 통합하면서 통찰력을 얻는 과정이라고 할 수 있다.

성격형성에 다 도움이 되지 않기 때문에 연구 참여자의 행동을 성찰(Reflection)하는 작업이 필요하다. 이에 대해 김시진은 "경험이 많아도 행동의 결과를 관찰하지 않거나 행동의 변화를 성찰하지 않는다면 경험과 행동을 통해 성장이 이루어지지 않아서 성찰의 중요성"[95]을 강조하고 있다. 따라서 본 프로젝트에서도 연구 참여자의 인생의 경험을 관찰하는 것은 물론 더 면밀히 성찰을 통해 분석하였다.

그리고 연구 참여자의 경험을 더 자세히 성찰하기 위해 이들의 인생을 시기별로 질문을 통해 접근하였다. 연구 참여자의 인생여정을 발달시기에 맞추어서 '유아 때부터 고등학교까지를 성장기'로 정하였으며 '대학시절부터 사회생활까지를 탐색기'로 마지막은 '결혼부터 현재의 삶을 확립기'로 구분하였다. 콜브는 경험 그 자체만으로는 교육적인 의미가 부족하다고 생각한다. 따라서 "경험이 교육적 의미를 갖기 위해서는 한 개인의 인생에서 경험을 둘러 싸고 있는 독특한 개인적인 형성요인과 환경적인 형성 요인에 대한 관찰과 성찰"[96]을 강조하고 있다. 먼저 나는 연구 참여자 6명의 각자의 경험에 대한 개인적인 특징을 분석하였다. 여기서 개인적인 특징은 연구 참여자의 기질과 성품을 말한다. 그리고 두 번째는 환경적인 요인이다. 여기서 환경적인 요인은 "가정의 환경, 문화적 배경, 친척들의 대우 등 참여자가 자란 곳의 관습과 고정관념 등"[97]을 말한다. 나는 연구 참여자의 개인적 요인과 환경적인 요인을 성찰하면서 그들에 대한 깊은 이해를 가질 수 있었다. 따라서 연구 참여자 6명과 면담하면서 주어진 질문은 다음과 같다.

---

[95] 김시진 and 홍아정, "내러티브 탐구를 통해 본 여성리더의 리더십 형성과정 관한 연구," 73-77.

[96] 김시진 and 홍아정, 145-46. 콜브는 경험은 교육적 최고 가치로 여기기에는 미미하다고 생각하고 있다. 이에 대해 콜브(Kolb)는 경험이 성인교육적 가치을 더 가져올 수 있도록 경험의 영향요인을 정리하고 있다. '이들의 경험들을 개인적인 요인과 환경적/객관적인 것.'을 추적함으로 교육의 효과를 얻을 수 있다고 한다. 즉 '무엇이 경험에서 학습'으로 이끄는가? 에 대한 답을 주고 있다.

[97] 김시진 and 홍아정, 77-78.

〈표 3〉 연구 참여자의 심층면담 질문

콜브(Kolb)의 형성 맥락의 질문들	
성장기 질문	(1) 참여자는 어렸을 때 부모로부터 받은 따뜻한 사랑을 말로 표현할 수 있나요? (2) 참여자의 유아나 아동기에 대해 긍정/부정이든 어떤 기억을 가지고 있나요? (3) 참여자는 청소년기 때 칭찬의 기억이 현재 나에게 어떤 영향을 주고 있나요? (4) 참여자는 부모나 친척 그리고 교사에게 어떤 존재였다고 생각하나요? (5) 참여자는 성장기 때 가장 힘들었던 때는 언제였나요? (6) 참여자는 성장기 때 가장 행복했던 순간은 언제였나요? (7) 참여자에게 성장기 때 무조건적인 사랑과 지지를 보내 준 사람이 있었나요?
탐색기 질문	(1) 참여자는 대학에서 느꼈던 세상은 어떤 곳이었나요? (2) 참여자는 대학생활을 통해 자신을 어떤 존재라고 느끼셨나요? (3) 참여자는 졸업 후에 직장 생활하면서 가장 크게 다가 온 문제는 무엇이었나요? (4) 참여자는 더 나은 미래를 만들어 가기 위해 자기 관리를 어떻게 했나요? (5) 참여자에게 이 시기에 무조건적인 사랑과 지지를 보내 준 사람이 있었나요?
확립기 질문	(1) 참여자에게 결혼은 어떤 의미가 있었나요? (2) 참여자에게 인생의 큰 의미는 무엇이었나요? *(3)* 참여자는 이 시기에 인생의 하프타임을 가졌다면 이후의 삶이 어떻게 바뀌었을거라고 생각하시나요? (4) 참여자에게 이 시기에 무조건적인 사랑과 지지를 보내 준 사람이 있었나요?
콜브(Kolb) 영향 요인의 질문들	
개인적 영향 요인 질문	(1) 참여자의 낮은/높은 자존감 형성에 있어서 부모님은 어떤 영향을 주었나요? (2) 참여자의 성장과정에서 가장 큰 상처를 준 사람/사건은 어떤 것이 있었나요? (3) 참여자가 속한 가정/직장에서 주어진 역할은 어떻게 잘 맞았었나요? (4) 참여자는 개인의 삶에서 주변인(부모,아내,자녀,상사)에게 지속적인 신체폭력과 정서적 방임에 노출되었던 기억이 있었나요?
환경적 영향 요인의 질문	(1) 참여자에게 가정 환경은 어떤 곳이었나요? (역기능/순기능 측면에서) (2) 참여자의 가정 환경에서 본인에게 별명을 붙인다면 어떤 것이었을까요? (희생양, 미아, 영웅, 부모대리, 반항아 역할) (4) 참여자가 인생에서 행복과 성공을 만들어 가는데 지지해 준 환경적 요인이 있었나요? (5) 참여자에게 만약 기회가 주어진다면 영아와 아동과 청소년들에게 어떤 환경을 제공해 주고 싶은가요?

마지막 결론적인 부분에서는 연구 참여자 6명의 치유와 회복을 위해 지난 2019년 10월 2일부터 2019년 12월 4일까지 8주 동안 "정서적으로 건강한 영성(emotionally healthy spirituality)"[98]을 교재로 하여 치유와 회복을 위해 영성훈련을 실시하였다. 그리고 직접 훈련을 통해서 '영성을 통한 전인건강의 길'[99]을 대안으로 제시하였다.

[98] 정서적으로 건강한 영성(EHS)은 미국 뉴욕 퀴즈에서 뉴 라이프 펠로쉽 교회(New Life Fellowship Church)를 섬기는 피터 스카지로(Peter Scarzzero)가 실시한 영성훈련 프로그램이다. 그는 목회하면서 사역과 인생의 큰 위기를 맞이하게 된다. 함께 목회하던 부목사가 성도들을 데리고 나가 교회주변에 개척하는 일이 벌어지고, 아내 또한 남편의 설교가 지겹다고 하면서 남편의 곁을 떠나 지내겠다고 선포한 일이 벌어졌다. 이런 와중에 목회사역과 헌신의 동기가 내면의 동기라기보다는 주변사람에게 잘 보이기 위해 '착한 아이콤플렉스'에 쏠려 있는 자신의 내면을 발견하게 된다. 이런 와 중에 6 개월간 안식년으로 수도원에 들어가게 된다. 스카지로는 자신의 경험한 것을 바탕으로 하여 '사람의 내면에 있었던 상처와 관상의 영성과의 통합을 추구하면서 내면이 정화되고, 치유에 이르는 길'을 체험을 바탕으로 하여 제시하고 있다. 현대인이 외적으로 보이는 것에 치우쳐 살기 때문에 여전히 자신의 상처 속에 외로움과 고통으로 살아가는 것을 지적한다. 내적으로 깊이 하나님과의 관상의 삶을 추구한다면 '균형 잡힌 삶'을 살 수 있다. 그리고 이렇게 통합의 삶을 살면 쉼과 안식의 삶이 가능하다는 것을 강조하고 있다.

[99] Clinebell, *전인건강*, 37-45. 전인건강(Well Being)은 전인성(Wholeness)과 같은 의미이다. 하워드 J. 클라인벨(Howard J. Clinebell)은 '전인건강이란 상처가 없는 상태를 말하지 않고, 그보다는 상처를 다루기 위해 삶 중심에서 선택하는 그 무엇이 중요하다고 말하고 있다. 하나님의 사랑을 핵심으로 하는 영성을 삶의 중심으로 하여 몸, 마음, 인간관계, 직업, 놀이, 세상으로 서로 상호작용하는 삶의 원리를 말한다. 그리고 본 프로젝트에서 연구자는 참여자의 전인성을 이루기 위해 ' 사랑 중심 전인건강 7 중 행로' 중에서 '영성을 통한 전인건강의 회복의 길'을 권하고 있다.

Chapter IV

연구자와 연구 참여자의 인생 이야기
(Life Story of the Researcher and Participants of the Study)

A. 연구자 인생 이야기: 질문을 던지던 나

어렸을 때를 생각하면 늘 생생하게 떠오르는 한 장면이 있다. 그것은 거울 앞에서 내 자신이 나에게 스스로 질문을 하던 기억이다. 물론 인지적으로 그 질문의 답을 다 알고 있었다. 예를 들면 '나는 누구인가?' 초등학교 저학년인 나는 부모의 이름과 내가 다니던 학교와 친구들 그리고 내가 살던 집주소 등을 떠올렸던 생각이 난다. 그 질문의 깊은 의미를 그 때는 잘 몰랐었다. 그러나 그 답을 어느덧 내 나이 중년이 되고서야 비로소 알 수 있게 되었다. 그 질문은 나의 내면을 향한 질문이었다. 그것은 바로, 나의 감정에게 질문하고 있었던 것이다. 사실 그 질문은 인지적인 것이 아니라 나의 가치를 묻는 정서적인 질문이었다. '나는 누구인가?'란 질문은 '나는 사랑 받고 있으며, 소중한 존재인가?'에 대한 답을 찾고 있었던 것이다. 그리고 내 인생의 여정에서 한 가지 기억나는 영적 체험이 있었다. 대학 다닐 때 여름 예수 전도단(ywam) 집회에 참석했는데, 그 집회의 마지막 금요일 저녁은 항상 내적 치유집회로 구성되어 있었다. 그 때 나는 기도 중에 환상 같은 것을 보았다.

'먼 우주에서 아이의 태가 내 눈 앞으로 날라오는데, 그 물체는 내게 가까이 올수록 더 선명해졌다. 그리고 그 물체는 바로 내 자신이었다. 연이어 나의 어린 모습이 나타났고, 그 때 그 아이는 몹시 슬퍼하며 울고 있었다. 그렇게 한 참 울고 있을 때 대문을 열고 어머니가 물동이를 머리에 이고 들어 오시는 것이었다. 새벽 녘에 잠에서 깨어 홀로 한 참 울고 있던 나를 보자마자 엄마는 물동이를 허둥지둥 내려놓고 와서 그 때 서야 나를 챙기던 환상'이었다. 그 환상을 체험하면서 나는 "그 때 나는 하나님께 물었다. 내가 울고 있던 그 어린 시절에 하나님은 어디에

계셨습니까?”라고 질문이었다. 그리고 마음 속에서 갑자기 섬광처럼 떠오른 생각이 있었는데, 그것은 ‘이런 환상을 보여 준 것은 하나님께서는 이미 그 이전부터 나를 잘 알고 있었을 뿐만 아니라 나와 동행하고 계셨다’는 확신이 들었다.

그 집회에 참석할 당시에 나는 혼자 자취를 했었다. 그런데 스스로 해결할 수 없는 한 가지가 있었는데 그것은 ‘자취 방에 혼자 있을 때면 찾아오는 외로움과 알 수 없는 두려움’이었다. 그래서 저녁이면 학교 도서관에서 늦게까지 공부하거나 또는 동료들과 생활을 했었다. 자취하는 집에 혼자 일 때 안식과 쉼을 잘 누리지 못했었다. “왜! 나는 혼자 있는 시간에 지나칠 정도로 외로움과 무서움증에 빠져 살았을까?”에 대한 질문을 가지고 있었으나 답을 찾지 못했었다. 그런데 앞에서 언급한 그 집회에서 ‘어린 나의 태아에 대한 환상’을 본 후에 많은 치유가 일어나면서 집에 혼자 있을 때도 외로움과 두려워하던 마음이 많이 사라졌던 기억을 가지고 있다.

또 한 가지는 세월이 흘러 결혼 후에 이해할 수 없는 ‘나의 반응에 아내’를 깜짝 놀라게 한 사건이 있었다. 그것은 사랑하는 첫째 딸이 태어나서 울 때마다 너무 예민한 분노의 반응을 매번 아내에게 쏟아 부었다. 평온하게 아이를 돌볼 때에도 아이가 울면 나도 모르는 사이에 격한 과각성(hyperarousal)의 반응이 나타났었다. 그럴 때마다 아내는 놀랐으며, 언쟁이 일어났다. 그렇다고 내가 어린 딸을 싫어서 거부한 적은 전혀 없었다. 그런데 아이의 울음소리만 들으면 순간적으로 돌변한 것이었다. 그런데 거기에 대한 원인규명이 되었던 순간이 있었다. 몇 년 전에 구정을 보내기 위해 집에 갔다가 돌아 오는 차 안에서 그 원인이 아내의 입을 통해 들려졌다. 어머니는 아내에게 ‘시집 와서 시댁이 너무 가난하고 힘들어서 4남매를 거의 방임해서 키울 수 밖에 없었다’는 이야기를 하셨다고 한다. 그 때 처음으로 내가 어렸을 때 방임되어 자랐다는 것을 알게 되었다. 그래서인지 나의 어렸을 때 기억 중 하나가 많이 울었던 기억이다. 지금 생각해 보면 나도

모르는 사이에 아주 어렸을 때 어머니의 부재로 인해 울었던 상한 감정을 첫 째 딸이 태어나 아이가 울 때마다 아내에게 투사(projection)가 되었던 것이다.

B. 연구 참여자 6명의 인생 이야기

1. 연구 참여자 A

a) 성장기: 엄마에게 짐이 된 아이

A는 어렸을 때 부모가 이혼하였다. 자라면서 엄마로부터 따뜻한 사랑을 느끼지 못하고 자랐다. 아동기 때 어머니는 늘 자녀를 외면하시던 분이셨다. 그리고 외할머니에게 맡겨졌을 때는 '너는 사랑스럽지 않아'라는 말을 들으면서 사촌과 비교되면서 수치심 가운데 자랐다. 그리고 초등학교를 다닐 때는 친구들로부터 임대아파트에 사는 것 때문에 수치심을 느꼈으며, 18살 때는 발가락이 절단되는 교통사고를 당했는데 이로 인해 지금도 잘 걷지 못하고 있다. 이 시기에 열심히 공부하여 1등을 하면서 선생님들은 그녀를 칭찬했었지만 어머니는 칭찬은 고사하고 한 두 개라도 틀리면 바로 고성을 지르던 목소리를 기억하고 있었다. 이런 상황에서도 피아노를 열심히 쳤다. 음악은 그녀에게 유일한 위로거리가 되었다.

b) 탐색기: 나는 누구죠! 그 때 내 안에 내가 없었어요.

A는 고등학교 때 우등생이였기 때문에 다른 과도 진학할 수 있었지만 소신껏 자신이 좋아하는 작곡과에 진학했었다. 그러나 대학의 서열문화로 학교생활이 힘들었다. A는 적응의 어려움과 열등감을 대학에서도 겪게 되었다. 이 시기에 대학상담소를 통해서 자신이 낮은 자존감을 가지고 있다는 것을 처음으로 발견하게 되었다고 한다. "그 때 나라는 존재는 내 마음에 있지 않았어요"라고 말한다.

c) 확립기: 나는 이의제기를 못해요, 그냥 좋아질 거라 생각했어요.

A는 지금 휴직을 한 상태다. 회사에서 A에게 동료들이 힘든 일을 자꾸 맡기게 되어 이로 인해 더 힘들어졌다. 회사에서 스스로가 생존을 위해 이의제기를 못하고, 그냥 착한 아이 콤플렉스로 방어기제를 삼아 살았었다. 때때로 자신의 인생을 돌아보면 '많은 후회와 절망 그리고 분노 등의 부정적인 감정을 잘 처리하지 못하고 그런 감정'에 눌려 지낼 때가 많았다고 한다.

(1) 이야기 형성의 개인적 영향 요인: It's not your fault.

부모의 이혼과 어머니의 양육태도는 A에게 부정적인 역할을 했다. 자라면서 어머니는 전혀 위로해주는 보호자가 되어 주지 못했다. 함께 살던 어머니는 너무 나르시시즘에 가까운 자아도취적인 성격을 가지고 있었다. A는 스스로 '나는 감정의 쓰레기통으로 철저히 이용을 당했다고 고백'을 한다. 심지어 친척들도 '너 때문에 네 엄마가 저렇게 된 것'이라고 비난을 했었다. 이처럼 A는 정서적 방임과 수치심 속에서 자랐다. 이런 심리적 상태로 사회에 나가서는 인정중독과 거절감의 상처로 인한 두려움 때문에 적절하게 거절하지 못하고 항상 피곤에 지친 버거운 삶이 계속되었다. 따라서 A가 가장 듣고 싶었던 말은 'It's not your fault'라는 말이다.

(2) 이야기 형성의 환경적인 영향 요인: 희생양, 마스코트, 영웅.

A의 가정은 심각한 역기능 상태에 놓여 있었다. 나르시시적인 어머니 성격은 사랑과 격려의 언어를 사용하지 못했다. 그리고 어머니는 A에게 이혼에 대한 부정적인 것을 전혀 남에게 말하지 못하도록 했다. 이런 가르침으로 A의 내면에는 깊은 수치심이 자리잡고 있었다. 지금도 어머니와의 관계에서는 감정과 경제부분에서 착취관계에 놓여 있다. 이와 같이 A는 희생양으로 살아왔다. 그럼에도 불구하고 A는 항상 웃으면서 행복한 척 해야 하는 마스코트로 살아왔다.

2. 연구 참여자 B

a) 성장기: 늘 울고 있던 아이

성장기 때 부모는 B에게 필요한 사랑은 채워주지 못했다. 그리고 부부싸움이 잦았다. 그래서 부모로부터 어렸을 때 따뜻하게 사랑한다는 말을 들은 기억이 없다고 한다. 영아기 때는 엄마와 함께 낮잠을 자고 나면 엄마는 곁에 없고 혼자 울고 있었던 기억이 많았다. 이런 상황은 청소년기 때도 계속 이어졌다. B는 어렸을 때부터 부모와 친척 에게 '관심 밖이 있었던 존재감 없는 아이'로 성장했다.

b) 탐색기: 대학과 직장에서의 활기찬 나

B는 다소 늦은 나이에 대학에 진학했지만 자부심을 갖게 되었다. 대학생활로 주위 사람들에게 관심을 받으면서 '자신에 대한 존재감'을 찾을 수 있었다. 직장 생활하면서 자존감이 더 높아졌다. B는 그 상황을 이렇게 말한다. '누군가에게 선생님이라는 호칭을 듣고, 내 말을 경청하여 들어주고, 나의 권위를 인정 해주는 그 때가 너무 좋았다'라고 말한다. 그리고 성장기 때는 자신을 지지하고 사랑해 주는 존재가 없었지만 탐색기에 와서는 교회공동체와 직장에서 사랑을 받으면서 자신에 대한 소중함을 갖게 되었다고 한다.

c) 확립기

B의 결혼은 원 가족으로부터 독립이라는 큰 의미가 있었다. 그리고 남편과 자녀들에게 사랑과 지지를 받고 있다. 그리고 자녀들이 자신처럼 정서적으로 방임되지 않도록 사랑으로 잘 양육하는데 각별히 신경을 쓰고 있다. 그러나 약간의 불안한 마음은 여전히 치유되지 않은 감정으로 외로움을 느낄 때가 종종 있다고 한다. 그리고 지금도 여러 사람들 앞에서 이야기할 때면 자신도 모르는 사이에 과도한 긴장을 하게 된다.

(1) 이야기 형성의 개인적 영향 요인:

부모는 B가 낮은 자존감이 형성하는데 큰 영향을 미쳤다. 특히 부모는 집이 가난해서 B를 홀로 방치한 채 밭에서 일을 가곤 했다. 이런 방임의 증상으로 어떤 일이 생길 때면 과도하게 말을 많이 해 자신의 입장을 변명해야 하는 줄로 생각한다고 한다. 그리고 대인관계에서 다른 사람에 비해 훨씬 더 많은 긴장을 하고 있다.

(2) 이야기 형성의 환경적 영향 요인: 미아

B는 역기능의 가정에서 자랐다. 부모님은 부지런하고 바쁜 삶을 사셨지만 잦은 부부싸움은 B로 하여금 정서적인 결핍을 갖게 했다. B는 부모로부터 채워지지 않은 사랑을 오빠와 언니들로부터 채우려고 다가섰지만 언니들 또한 그를 외면했다. 그래서 스스로 자신을 징징이, 울보, 미아(迷兒)라고 부르는 것을 주저하지 않았다. 다행인 것은 결혼하면서 배우자와 자녀들의 지지를 받으면서 어느 정도 회복된 상태에 있다.

3. 연구 참여자 C

a) 성장기: 애써도 채워지지 않는 허탈감

C는 부모에게 따뜻한 사랑을 느껴보지 못했다. 심지어 C는 어머니의 마음을 털옷 같은 존재가 아니라 '철에 녹이 슬었을 때 녹을 문질러 부드럽게 하는 사포(沙布)'에 비유할 정도였다. 이와 같이 어머니는 C에게 공감해 주지 못하고, 거칠게 질책하고, 호된 비난으로 일관했었다. 이런 상황에서도 일류대학을 나온 부모에게 인정받기 위해 열심히 노력해서 중학교 때 반장을 하면서 1등을 했었다. 이 때도 어머니는 4남매 중 막내인 C인 자신을 발로 밟아버리는 것처럼 차별했었다고 한다. 이 때는 가정에서 부모에게 인정받기 위해서 공부와 피아노를 칠 때도 열심히 노력했지만 인정욕구는 채워지지 않았다. 심지어 아버지는 자신이 최고학력 출신이였기에 그에 상응한 대학에

진학할 것을 원했지만 그런 기대는 늘 큰 압박이었다.

b) 탐색기: 우울했던 모범생

C는 부모의 영향으로 어릴 때부터 열심히 공부를 해서 최고의 대학에 진학하는 것이 중요하다고 배웠다. 특히 아버지는 공부만으로 모든 것을 평가했다. 어머니는 자주 화난 모습으로 살았다고 한다. C는 자신이 최고의 대학에 들어가지 못하면서 부모님의 기대가 무너지면서 자신의 대학생활 또한 힘들었다고 한다. 이와 동시에 원가정의 영향으로 인해 '있는 그대로 사랑 받을 수 없다는 생각'에 사로잡혀 힘들었다고 한다. 부모의 기대에 부응하지 못했다는 마음에서 그는 짐스러운 대학생활과 직장생활을 보냈다.

c) 확립기: 장미꽃 속에 가지

C에게 결혼은 마치 에덴동산과 같았다. 그러나 막상 결혼 후에 힘든 것은 시어머니 때문이었다. 그리고 시어머니와 갈등을 겪을 때면 기대였던 친정어머니가 위로해 주기보다는 출가외인이어서 시댁에 잘 해야 한다는 원리만 반복했다. C에게 인생의 큰 의미는 가정과 자녀이다.

(1) 이야기 형성의 개인적 영향 요인

C는 부모에게 부정적인 영향을 많이 받아 낮은 자존감을 갖게 되었다. 특히 아버지는 학력지상주의로 딸을 키웠다. 또 어머니는 일방적이고 강압적인 양육태도로 인해 C는 늘 불안한 상황에서 자랐다. 그리고 셋째 언니가 준 상처도 자신을 부정적으로 받아 들이는데 한 몫을 하게 했다. C는 자신의 인생을 돌아봤을 때 정서적 방임된 존재로 자신을 인식하면서 매사에 공허함과 무가치함을 자주 느낀다고 한다.

(2) 이야기 형성의 환경적 영향 요인: 희생양이면서 무가치한 존재

C는 부모의 완벽주의적 경향 때문에 스트레스를 많이 받았다. 그 후에 언니들과의 관계로

눈을 돌렸지만 언니들을 통해서도 위로를 받지 못했다. 특히 가정에서 어머니와 셋째 언니가 불합리하게 대하고, 인정해 주지 않았다. 다만 자신이 참으면 된다는 생각에 머물러 있었다. 요즘은 끊임없이 가족과 시댁 식구들에게 희생했지만 돌아오는 것은 무심함과 허탈함으로 힘들어하고 있다.

4. 연구 참여자 D

a) 성장기: 만족과 분노의 교차로

부모는 D에게 미리 필요한 것을 미리 챙겨 주는 자상한 분들이셨다. 화목한 가정에서 8세 전까지는 공주란 칭호를 들으면서 행복하게 자랐지만 초등학교 2학년 때 음주운전으로 교통 사고를 낸 아버지는 교도소를 가게 되었다. 그 후에는 아버지의 사업이 망하면서 한 순간에 빚 더미에 앉게 되었다. 아버지는 술을 많이 마시면서 폭군으로 변해버렸다. 아버지와 힘든 갈등으로 성장기를 보냈다. 이와 반대로 어머니와 외할머니로는 무조건적으로 사랑하고 기도해주셨다.

b) 탐색기: 건조한 삶

IMF 때 대학을 진학하면서 하향 지원하면서 대학생활에 흥미를 잃고, 동료들과 어울리지 않고 공부만 했다. 졸업 후에 더 나은 미래를 위해 긍정적인 성격을 갖기 위해 꾸준히 노력했다. 대학을 다닐 때도 아버지와는 관계가 단절되어 있었다. 여전히 나를 지지해 준 사람은 어머니와 외할머니였다. 여전히 아버지는 알코올 중독자였다. 그래서 가정이 가난하고, 어둡고, 힘들었다. 아버지에 대한 미움과 분노의 감정이 이 때에도 상당히 많았다.

c) 확립기: 탈출구

결혼은 D에게 탈출구 역할을 했으며 결혼하면서 인생의 가장 큰 의미는 자녀가 되었다. D는 지금 하프타임을 보내고 있다. DS를 받으면서 가치관과 생각이 많이 바뀌었다. 전에는 재정이 없으면 몹시 힘들었지만 지금은 하나님의 상이 바뀌면서 자유하게 되었다. 그래서 간사로 섬기기로 했다.

남편은 자신의 인생에 전폭적으로 지지와 격려를 해 준다고 한다. 어머니와 동생도 자신을 전적으로 지지해 준다.

(1) 이야기 형성의 개인적 영향 요인:

아버지는 자존감을 형성하는데 부정적이었다. 부모의 많은 싸움은 낮은 자존감을 형성하게 했다. 그리고 부모의 싸움으로 인해 높은 긴장감을 가지고 살았다. 늘 미워했던 마음이 앞 섰던 아버지가 갑작스럽게 소천으로 마음에 큰 죄책감을 가지게 되었다. 이런 상황에서 열심히 노력하지만 늘 부정적인 사고방식에 빠지게 되었다.

(2) 이야기 형성의 환경적 영향 요인: 희생양, 방패막이(보호자)

결혼 후에 어머니는 12kg살이 빠졌다고 한다. 그 만큼 어머니와 아버지는 대화가 되지 않는 사람이었다. 그래서 원가족의 초기 상태는 역기능의 가정이었다. D는 엄마를 지키고, 보호하기 위해 노력하면서 희생적인 삶을 살았다. D는 가정의 여러 풍파로부터 어머니의 방패막이로 살았다. 그리고 또 작년부터는 회사 일로 많이 힘들어 하는 남편의 방패막이가 되어주고 있다.

5. 연구 참여자 E

a) 성장기 : 남존 여비로 인한 소극적인 성격의 사람

E의 부모는 학력이 좋은 사람이었지만 아버지가 사회적응에 실패하면서 부모의 싸움이 잦아졌다. 그리고 남존 여비사상으로 큰 오빠를 향한 지대한 관심 속에서 무시와 무가치한 존재로 여겨졌다. 어릴 때부터 큰 관심을 받지 못하면서 소극적인 성격이 형성되었다. 그리고 중요한 일을 결정할 때도 누구와 의논하기보다는 혼자서 결정하는 경향이 생겼다. 혼자 결정하면서 두려움을 많이 가지게 되었다. E는 부모의 기대감이 높아지면 압박감을 느끼게 되고 쉽게 포기하는 성격이 형성되었다고 한다.

b) 탐색기

대학에 진학하면서는 자유함을 느꼈다. 그러나 얼마 지나지 않아 외모로 인해 열등감으로 소극적인 성격을 갖게 되었으며 직장을 생활하면서 남녀차별을 피부로 느꼈다고 한다. 직무와 월급, 사회적 시선 그리고 여직원만 유니폼을 입는 회사상황으로 힘들어 했다. 이런 상황을 극복하기 위해서 E는 학위에 매달렸었다. 그리고 학위를 받으면서 자존감이 높아졌다고 한다.

c) 확립기

E의 결혼은 부모로부터 독립의 의미가 있었다. 집안에 어두운 분위기를 탈출한다는 생각에 무척이나 좋았다고 한다. 어떤 목표지향적인 삶에서 벗어나 이제는 존재에 집중하는 삶을 조금씩 누리고 있다.

(1) 이야기 형성의 개인적 영향 요인

어렸을 때, 비난하는 가정의 분위기 때문에 어떤 문제에 대해 이야기하면서도 비난 받을 것 같다는 두려움 때문에 이야기를 잘 하지 못하는 상황이 많았다고 한다. 부모의 양육방식에 따라 착한 아이 콤플렉스에 빠지면서 낮은 자존감이 형성되었다. 어머니가 자신의 기분에 따라 혼을 냈었다. 그럴 때마다 수치심을 느꼈다고 한다.

(2) 이야기 형성의 환경적 영향 요인: 희생양

부모의 잦은 불화와 싸움으로 두려움 속에 살았다. 큰 오빠에 대한 편애로 인해 자신의 존재감이 보장된 삶을 살지 못했다. 자신은 남존여비의 희생양으로 여겨졌다. 그러면서 어떤 일을 해도 쉽게 포기하는 경향이 생겼고 무미 건조한 삶이 주어졌다. E의 어머니가 너무 강해서 한 번도 불순종하지 못했다고 한다. 이처럼 원가족의 결핍으로 인해 험난한 삶을 살아오면서 E를 지지해 주고 성공하도록 한 것은 자기 자신에게 '이 정도면 됐다고 하는 스스로가 자신에 대해 자족감'을 가지고

있었기 때문이라고 한다.

6. 연구 참여자 F

a) 성장기

F는 어렸을 때 강압적인 분위기에서 성장했다. 이런 강압적인 분위기에 복종할 수 밖에 없었던 가정에서 자랐다. 그러나 낮에 밖에 나가서 놀 때는 또래집단에게는 반항아였다. 특히 아버지의 부도로 너무 가난했었다. 그리고 자신을 지지해줄 사람이 없어서 무척이나 힘들었다. 그리고 민감한 청소년기에 접어들면서 열등감을 많이 갖게 되었다. F는 부모에게 늘 모범생었다. 그러나 중학교 3학년이되면서 성적이 잘 나오지 않아 스트레스를 많이 받았다. 그로 인해 깊은 강박증으로 자살도 생각했었다. 성장기 때 가난이 심했고 친구를 향한 질투심으로 힘들어 했다.

b) 탐색기

F는 행복한 대학생활을 했다. 1등으로 졸업하면서 가난을 극복할 수 있어서 세상이 더 아름다워 보였다. 그리고 전에는 부모님의 잦은 부부싸움과 청소년기 때 가난으로 인한 수치심이 많았었지만 이제 모든 것이 좋아졌다. 그리고 대학생 때 지금의 남편을 만난 것도 행복이었다.

c) 확립기

결혼 후 남편이 돈을 주면 무조건 먼저 집을 샀다. 집에 대한 집착이 많았다. 그리고 청소년기 때 공부에 대한 강박적인 패턴이 결혼 후에 시댁으로 옮겨졌다. 이런 강박증은 인정중독으로 가정 안에서 나타났다. 그러면서 불교를 다니는 시댁 식구를 전도한다는 목적으로 모든 것을 참고, NO라고 말하지 않으면서 살았는데 시댁으로부터 존재감을 얻지 못했다. 전도목적으로 무려 30년 동안을 Yes로만 살았다. 말 그대로 시댁 식구와 남편에게 눈치를 보고 살면서 화병을 얻었다. 그리고 마음의 병이 더 심해져 신체화 증상까지 나타났다. 심지어 공황장애 초기 증상까지 생겼다. 그러면서

F는 인생의 하프타임을 갖게 되었다. 그리고 갱년기 증상이 찾아오면서 전에 돈이 생길 때마다 집을 샀었던 일이 F의 영혼에게는 화가 되었다는 것을 깨달았다. 그래서 돈이 생기면 무조건 집을 사는 것도 멈추어졌다.

(1) 이야기 형성의 개인적 영향 요인

F의 부모님은 많이 싸웠으며, 무조건적인 사랑이 없었고, 칭찬과 격려도 없었다. 순간 순간 너무 자주 지적을 했다. 또 너무 가난했던 시절이 싫었다. 그리고 성장기 때 정서적 방임으로 낮은 자존감의 사람이 되었다. 어떤 일이 생기면 남에게 물어보지 않고 지나치게 혼자 처리하는 습관이 몸에 베었다고 한다.

(2) 이야기 형성의 환경적 영향 요인: 희생양

F는 역기능적인 가정에서 성장했다. 부모님의 잦은 싸움과 불통으로 인해 정서적으로 안정되지 않았다. 그리고 중학교 때는 전사로서의 기능을 발휘했다. 결혼 후에는 남편과 시댁에 희생양의 역할을 감당했었다고 한다.

지금까지 연구 참여자 6명의 성장기와 탐색기 그리고 확립기를 통해 정서적인 발달과정을 살펴보았다. 대부분 성장기 때의 공통점은 원 가족에서 부모의 영향력에 따라 정서적인 건강의 정도가 조금씩 다 달라졌었다. 자녀를 사랑으로 대한 부모의 양육환경에서 자란 자녀는 안전기반을 중심으로 높은 자존감이 형성된 반면에 그렇지 못한 가정에서는 낮은 자존감이 형성되었다. 그리고 이런 부정적인 정서적 기반은 탐색기에서도 여전히 남은 과제처럼 연구 참여자에게 적용되고 있었다. 그리고 역기능적인 가정에서 자란 자녀일수록 마치 부모로부터 받은 남은 과제를 완수해 가려는 듯이 더 민감한 정서를 가지고 살고 있었다. 때로는 이들 중에서는 애착 외상의 증상 중 하나인 과각성을 보이기도 하였다. 그래서 잦은 긴장과 분노와 스트레스로 힘든 여정을 살아가는 연구

참여자의 정서적인 문제를 관찰할 수 있었다. 그리고 확립기에서는 결혼이 곧 제 2의 탄생이 되는 긍정적인 모습을 볼 수 있었다. 이들에게 남편은 지지자들이다. 그리고 자녀들은 이들이 사랑을 쏟는 대상이면서 또 지지를 받는 대상이 되었다. 이들은 이제 자연스럽게 정서적으로 안정을 많이 찾아가고 있었다.

Chapter V

연구 참여자의 이야기 형성의 맥락과 전인건강
(Background Information)

A. 행동-관찰-성찰(A-O-R)을 통한 이야기 형성 과정

지금까지 연구 참여자 6명에 대해 심층면담을 통해 생애 발달과정을 성장기와 탐색기 그리고 확립기 등으로 나눠 성장의 과정에서 있었던 경험을 알아보았다. 경험을 통해 인생을 더 잘 이해하기 위하여 연구 참여자의 인생의 형성맥락과 영향요인을 콜보(Kolb)의 행동(Action) – 관찰(Observation) – 성찰(Reflection)의 틀로 분석하여 보았다. 이를 통해 어려서부터 현재까지의 경험을 깊이 성찰할 수 있었다.

〈표 4〉 행동-관찰-성찰을 통한 인생형성 맥락분석

대상	시기	행동(Action)	관찰(Observation)	성찰(Reflection)
A	성장기	A는 이혼으로 인한 아버지 부재와 어머니의 나르시시적 성격으로 수치심과 애정결핍 생김.	힘든 여건에서도 A는 자신의 존재감을 찾기 위해 노력함. 작곡를 공부하고 유학을 다녀 옴	역기능의 가정에서도 자신을 지켜나가며 성실하게 열심히 살았음.
	탐색기	대학 때 자신이 낮은 자존감이 처해 있다는 것을 발견함. 부당한 대우에도 이의제기를 잘 못함	대학에서 자신의 그늘을 보게 됨. A는 사람과의 친밀한 관계 형성이 어려워 함.	대학에서 낮은 자존감이 형성된 자신을 발견하고 참된 자기를 찾으려고 노력함.
	확립기	직장에서 직원의 부탁을 거절하지 못함. 이런 성격으로 자신의 인생에 대해 후회와 분노로 괴로워함.	매사에 거절을 못 하지만 그 상황을 해결할 방법도 찾지 못함. 지금은 어머니와 따로 살게 됨.	어려움 속에서 마음회복에 관심을 갖게 되면서 내면을 관리하게 됨. 환경을 개선해 감.

B	성장기	부모의 잦은 싸움과 어렸을 때 늘 혼자 있었음. 형제들에게도 관심 밖의 아이로 자람.	부모의 싸움과 가난 가운데 방임으로 자람.	자라면서 부모와 형제들에게 자신의 사랑과 지지를 못 받음. 자신의 존재에 대해 궁금증 가짐
	탐색기	이웃과 교회 공동체에서 칭찬을 받으면서 자신에 대한 존재감을 가짐.	대학과 주변 사람들이 자신에게 관심을 가지면서 자신감을 가짐.	주변 사람들의 인정과 칭찬을 통해 차츰 자신을 찾음.
	확립기	방임으로 자란 B에게 남편과 두 아이는 정서적인 지지그룹이 되어줌.	남편과 자녀의 지지로 안정된 삶을 삼. 그러면서도 남과 대화 중에 많은 긴장감을 가짐.	대인관계에서 자신에게 나타나는 현상에 대해 원인을 찾고, 회복하기 위해 노력함.
C	성장기	무관심한 어머니를 사포에 비유함. 높은 학력의 가치기준으로 자녀를 기름. 이에 스트레스를 많이 받음.	어려서부터 부모에게 인정받기 위해 열심히 노력했지만 허탈감과 자살충동 느낌.	기대를 더 이상 채울 수 없어서 힘들어 함. 자신의 존재감을 못찾음
	탐색기	부모 곁을 떠나 자취하는 것이 좋았지만 언니로 인해 또 갈등과 상심의 시기를 보내면서 자존감이 무너짐.	대학에서 전공 외에 부전공으로 직업을 정할 정도로 노력함. 그러나 부모 기대는 채우지 못함.	자신의 삶에서 부모의 기대라는 큰 숙제하기 위해 노력함. 그러나 늘 허탈감으로 고생함.
	확립기	도피처로 결혼을 선택함. 남편을 만나 이른 결혼으로 행복을 누림. 그러나 시어머니와 갈등을 겪음.	시어머니로 인해 힘들어 할 때 친정 어머니의 서운한 대우로 회복의 꿈을 저버림.	평생 동안을 친정 부모에게 인정욕구를 가지고 살았지만 그럴 때마다 거절감을 경험함.

D	성장기	8살까지는 공주로 자람. 교통 사고 후에 잦은 부부 싸움으로 아버지를 증오함. 아버지에 대한 수치심을 가짐.	잦은 음주와 두 번의 난동으로 아버지를 증오함. 어머니를 스스로 보호 하겠다는 생각을 함.	이런 상황에서 어머니를 보호하고, 성실한 삶을 살려고 노력함.
	탐색기	하향 지원한 대학은 흥미가 없었음. 알코올중독자가 된 아버지와 관계가 단절됨.	가정은 아버지로 인해 집안이 가난으로 더 힘들어짐.	미래를 위해 공부하면서 직장을 통해 자신의 존재감을 찾아감.
	확립기	자녀를 상처 없이 키우기 위해 노력함. 돌연 아버지가 뇌출혈로 사망으로 죄책감을 갖게 됨.	아버지의 사망으로 밀려오는 죄책감으로 자신을 돌아보게 됨.	묻어 둔 죄책감을 해결하고 자유함을 찾기 위해 노력함.
E	성장기	아버지의 사회부적응과 엄마와 갈등 그리고 지나친 남존여비로 인해 자신에 대해서는 관심을 갖지 못함.	부모의 남존여비로 인해 무관심과 무의미한 존재라는 생각으로 자람.	스스로 자신의 존재감을 찾기 위해 열심히 노력했지만 여전히 힘들어 함.
	탐색기	대학을 진학하면서 자유를 느낀 것도 잠시 이번에는 자신의 외모로 인한 심한 열등감을 갖게 되었음.	대학은 자신에게 자유를 주었지만 막상 그곳에서도 자신의 자리는 없었음.	스스로 자신에게 이만하면 ‘괜찮다’는 ‘ I ‘ 메시지로 자신을 관리함.
	확립기	어두운 집안의 분위기에서 결혼은 독립을 가져다 주었음. 가정을 소중히 여김. 남편의 지지 속에 다시 공부함. 학위를 마침.	인생의 하프타임을 통해 점차로 안정감을 찾았고, 학위를 받으면서 자존감이 회복 됨.	인생의 어려움에서 소극적일지라도 성실하게 자신을 세워나갔음. 신앙 안에서 성장함.

F	성장기	부모의 잦은 싸움과 너무 가난함 속에서 열등감을 갖게 됨. 중학교 때 1등하면서 장학금 받음. 그러나 지지해준 사람이 없어서 힘들어 함.	부모의 강압적인 복종의 요구에 반항적인 성격이 형성됨. 청소년 때는 자살도 생각함. 가난을 극복하기 위해 노력함.	역기능적인 가정으로 힘들었지만 열심히 공부하면서 스스로 인생을 개척하는 삶을 삼.
	탐색기	대학생활로 열심히 노력 1등으로 졸업함. 다재다능 한 재능을 삶의 기반으로 만들어 가기 위해 노력함	열심히 노력해서 장학금을 받을 정도로 성실하게 삶. 대학생활 중에 남편을 만나 교제함.	원 가족으로부터 시작된 수치심을 가지고 살았음. 이를 극복하기 위한 삶의 패턴을 갖게 됨.
	확립기	청소년 때 강박적인 인정중독의 패턴이 결혼 후 시댁으로 옮겨감. 돈 있으면 집을 삼. 30년이나 인정 못 얻음. 끝내 신체화 증상까지 따르는 화병 얻음.	시댁에서 저자세로 살아감. 그러나 남과 시댁은 그런 마음을 몰라줌. 후에 우울증과 공황장애로 힘들어 함.	성장기 때 채워지지 않은 마음에 인정욕구로 열심히 살았지만 건강을 잃은 후에 자신을 돌아보는 계기가 됨.

위의 〈표 4〉는 연구 참여자 6명은 경험이 대인관계에서 일어나는 역동적인 흐름을 잘 이해하기 위해 콜브의 행동(Action) – 관찰(Observation) – 성찰(Reflection)의 틀을 사용하였다. 따라서 이들의 성찰적인 반응을 중시하면서 각자의 삶에서 겪게 된 경험이 이들의 인생을 어떻게 성장시켜 왔는지를 알 수 있었다. 이를 정리해 보면 다음과 같다.

첫 번째, 성장기 동안에 연구 참여자 6명을 보면 자란 배경이 다르게 나타났었다. 최초 양육자와의 관계가 이들의 정서적 발달에 큰 영향을 주고 있다는 사실을 알 수 있었다. 본 프로젝트는 성장기를 어린 시절부터 고등학교 시절까지로 정했었다. 대상관계이론가들은 연구 참여자 6명이 태어나면서부터 함께 할 수 밖에 없었던 최초의 영육자인 부모를 아주 중요하게 여기고 있다. 이에

위니컷은 "유아라는 단어는 없다. 다만 유아는 엄마와 함께 있을 수 있다"[100]고 했다. 위니컷이 이 말을 통해 강조한 것은 촉진적 환경인 최초 양육자의 중요성을 말하고 있다. 연구 참여자 A, B, C, F는 어렸을 때부터 최초 양육자와 친밀함의 형성에 있어서 불안정 애착외상의 요소가 있었다. 위니컷이 말한 절대 의존기와 상대 의존기에서의 침범은 존재의 연속성을 멈추게 한다. 이들에게 형성된 침범은 곧 내면에서 거짓 자아를 만들었다. 그리고 성장기 때 형성된 거짓 자아는 자라면서 독립기에 타인과 세상을 이해함에 있어서 한계를 갖게 된다고 말한다. 좀 더 구체적으로 말하면 연구 참여자 각자의 삶을 보면 A는 어머니의 나르시시적인 성격으로 인해 늘 엄마와 예속된 존재로서 어머니를 떠나서는 자신의 참 모습을 찾을 수가 없었다. 그리고 부모와 친척들의 언어적 폭력으로 낮은 자존감이 형성 될 수 밖에 없는 상황이었다.

그리고 B는 늘 일어나면 홀로 울고 있는 자신의 모습을 보면서 정서적 결핍상태를 겪었다. 또 자라가면서 언니와 오빠에게 지지와 사랑을 호소했지만 거절당했다. 위니컷은 이런 부분을 "유아가 태어났을 때 정서적 친밀감을 나눌 수 없는 것은 현실의 문제가 아니라 이미 엄마가 자랄 때 받지 못한 정서적 결핍이 문제가 된다"[101]고 말하고 있다. 어찌 보면 B의 결핍은 부모의 정서적 결핍을 대변하고 있다고 해도 과언은 아니다.

그리고 C와 E 그리고 F는 부모의 양육패턴과 많은 관련이 있다. C는 자라면서 가부장제적인 양육의 패턴으로 역기능적인 가정의 부정적인 성격이 형성된 케이스(case)였다. 특히 아버지의 학벌에 대한 지나친 도전도 문제였지만 파괴적이면서도 폐쇄적인 엄마의 양육방식도 C에게 상당한 부정적인 영향을 많이 주었다. 또 E는 부모가 드러내놓고 자신의 오빠만 챙기고, 인정해 주면서 정작

---

[100] Winnicott, *성숙과정과 촉진적 환경*, 55-56.
[101] Winnicott, 69-70.

자신의 모습은 가정에서 찾을 수가 없었다. 이런 경우는 자아지원의 빈약함으로 모든 문제를 스스로 해결해야 된다는 강박적인 아이로 자라게 된다. 그러나 다행인 것은 스스로가 'I' 메시지를 통해 자신을 위로하면서 건강하게 자랄 수 있었다.

그리고 F는 어린 자녀의 입장에서 감성의 교류와 언어까지 통제된 상태에서 일방적으로 복종을 강요하는 그런 상태에서 자랐다. 그래서 집에서는 어쩔 수 없이 고분고분했지만 밖을 나가면 반항아 기질로 자랐다. 또 D는 성장 초기에 부모의 사랑을 많이 받으면서 자랐다. 그러나 아버지 교통사고로 인해 잦은 부부 싸움으로 힘든 나날을 보냈다. 그렇지만 비교적 정서적으로 안정감을 누리고 살았다. 이처럼 성장기에서 연구 참여자 6명은 한결 같이 최초 양육자에게 철저히 의존되어 있었다. 이렇게 성장기의 최초 양육자와의 환경적 상호작용을 김용태는 "사람이 태어나면서부터 가지고 있는 잠재 가능성은 환경과 상호작용"[102]에 따라 내면이 성장한다고 말한다. 그리고 볼비가 강조한 것처럼 유아가 태어나서 성장기에 형성되는 애착내적모델이 만들어지게 되면 그 애착내적모델이 그려가는 마음의 상태로 살아가게 된다는 한계에 놓이게 된다. 따라서 연구참여자 6명이 각자 자란 환경은 다르지만 대부분 부모의 양육태도가 유아의 내면의 건강에 결정되는 상황을 볼 수가 있었다.

두 번째, 탐색기의 연구 참여자 6명은 어린 시절부터 고등학교까지 각자의 자란 배경과 환경에서 사춘기를 힘들게 보냈던 참여자들이다. 그런데 이들에게 탐색기는 성장기의 연속이라고 할 수 있다. 이들에게 다가 온 세상은 각자에게 다른 색깔로 다가 오고 있었다. 이미 이들은 성장기의

[102] 김용태, *가족치료 이론*, 210.

내면표상에서 비롯된 심리적인 안경이라고 하는 '스키마'를 쓰고 있다.[103] 그리고 이제 탐색기에 접어들면서 두 부류로 나눌 수 있었다. 이들 중에 성장기를 벗어나면서 마음의 지원자를 찾아 건강하게 자신을 만들어 가는 연구 참여자가 있었다. 먼저 탐색기에 정서적 자아지원을 많이 받으면서 성장의 기회를 만들어 간 연구 참여자는 D뿐이다. D는 아버지는 음주운전과 사업실패 그리고 두 번의 큰 사건으로 힘들었지만 아버지께서 돌아가신 후에 늘 기도하시던 어머니의 사랑과 동생의 우애와 할머니의 응원으로 정서적인 안정을 되찾게 되었다. 특히 이렇게 빠르게 회복된 배경에는 8살까지 D가 부모로부터 '공주'란 칭호를 들었던 안정된 애착형성이 큰 도움이 되었다고 생각된다.

반면에 대부분은 여전히 과거에 사로잡혀 살아갔었다. 그리고 나머지 5명은 여전히 정서적으로 힘든 여정을 걷고 있었다. A는 그가 좋아하던 음대에 진학했지만 열등감에 빠지게 되었다. 대학에서 상담을 통해 자신에게 낮은 자존감을 가진 것을 알게 되었다. 그리고 회사생활에서는 부당한 대우와 처사에서도 이의제기를 하지 못하고 그냥 불합리한 상황을 수용하면서 몸과 마음이 피폐해지는 자신을 발견하게 되었다. 이런 삶의 배경에는 부모의 이혼과 나르시시적이면서 애정결핍을 가지고 있는 민감하지 못한 엄마의 양육태도가 있었다. 그리고 B는 대학과 직장생활에서 자신에 대한 기대가 생기는 것을 느끼면서 자존감이 많이 회복되어 갔다. 미래에 대한 꿈도 갖게 되었다. 그러나 마음에는 늘 불안한 요소를 지닌 채 살았었다. 여전히 타인과 이야기할 때는 많은 긴장을 하게 된다. B의 이런 배경에는 부모의 잦은 싸움과 부모와 형제들의 긴

---

[103] 최기홍, *아파도 아프다 하지 못하면* (서울: 사회평론, 2018), 86-88. 스키마는 '심리학 용어'인데, "우리 마음의 눈에 쓰는 안경이라고 말할 수 있다. 우리가 물리적 안경을 착용하고 세상을 보고 이해하듯이 스키마를 쓰고 우리는 감정의 세계를 이해하게 된다. 그리고 잘못된 시키마를 착용하면 마음의 건강이 나빠진다. 그렇다면 왜! 잘못된 스키마를 쓰게 되는 것일까? 주어진 환경에 최선을 다한 결과로 잘못된 스키마를 쓰게 된다. 그리고 이렇게 잘못된 스키마를 바꾸어 가는 데는 많은 고통이 따른다.

세월 동안 의 방임이 있었다. 그리고 C는 아버지의 학벌에 따른 지나친 기대와 또한 어머니의 매사에 어두운 사고방식으로 지나친 침범이 있었다. 언니들 또한 그를 지지해 주지 못했다. 따라서 C는 일찍부터 의기소침한 삶을 살았다. 이런 배경에는 부모의 양육태도가 너무 주도적으로 이끌어 갔었다.

충분한 잘 할 때도 높은 기대로 인해 낮은 자존감을 형성하게 했다. 그리고 E는 가부장제적인 양육으로 희생된 케이스다. 가부장제적인 가정에서 양육으로 매사에 흥미를 잃어버리는 경향이 강하게 나타나게 되었다. 이는 가부장제적 양육체계가 무력감을 심어주고 있었다. 이에 대해 존 브래드 쇼는 "군주제도를 본 받아서 가정 안에 가부장제적 가족체계가 굳어지면서 유해한 교육이 자녀들에게 이루어진 것"[104]이라고 지적하고 있다. 이런 가부장 가정에서 부모의 역할은 각자 개인의 자녀들의 가치를 인정해 주기 보다는 자신의 통제 아래 두기를 좋아한다. 이런 배경에는 집에서 오빠에게만 집중한 부모님은 E에게는 관심을 갖지 않았던 상황이 있었다. F는 항상 경제적인 문제로 인해 스트레스를 많이 받았다. 대학 생활 때 스스로 공부해 학비를 채웠어야 했다. 그리고 다양한 재능을 가지고 있었지만 뭔가! 쫓기는 듯한 삶으로 불안하게 살았다. 이런 배경에는 어렸을 때 절대적 복종만을 강요한 억압적인 양육태도로 인한 외상이 있었다.

세 번째, 확립기의 연구 참여자 6명을 보면 이제 성장기에서 탐색기를 통해 각자의 삶 속에서 사회 속에서 자신을 찾고, 확장시켜 나갔다. 먼저 확랍기에서 맥락 형성을 통해 본 A는 아직 미혼이다. 그러나 제자학교(DS)를 받은 후에 많이 좋아졌다. 그리고 병원치료도 꾸준히 받으면서 몸도 많이 회복되고 있다. 그리고 연구 참여자 B는 결혼하면서 자신의 긍정적인 모습을 많이 발견하게 되었다. 이는 남편의 도움이 컸다. 그리고 자신이 겪었던 방임으로 이제 자식을 기르지 않기 위해 각별히 주의를 기울이고 있다. B는 주일학교 교사로 꾸준히 봉사와 또 제자학교(DS)를 통해서 자신의

---

[104] Bradshaw, *The Family 가족*, 14–15.

연약함을 발견하고 회복되기 위해 노력하고 있다. 그리고 C는 결혼생활과 현재의 삶 속에서 만족을 하고 있다. 그러나 여전히 약간은 자녀양육에 있어서 자신이 소외되고 있다는 느낌을 가지고 있다. 시댁과는 관계적인 면에서 어려움을 가지고 있다. 그러나 제자학교(DS)를 통해 자신을 돌아 볼 수 있는 기회를 가졌다. 그리고 간사로 헌신하며 계속해서 자신의 회복을 위해 노력하고 있다. 또한 D는 결혼과 더불어 안정된 삶을 살아가고 있다. 자녀들과도 잘 지낸다. 늘 기도로 자신에게 지지를 아끼지 않았던 엄마를 섬기는 것에 기쁨을 가지고 있었다. 그리고 결혼은 늘 마음 속에서 소심한 성격으로 조용하게 살던 E에게 희망을 주는 사건이 되었다. 회사를 퇴사하고 지금은 진정으로 자신을 찾아 새로운 삶을 살아가면서 내면의 기도를 깊게 하기 위해 노력하고 있다. 그리고 F는 결혼을 통해 많은 자유를 누리게 되었다. 그러나 결혼으로 인해 시댁과의 깊은 갈등을 빚게 되었다. 그리고 시댁에서도 오해와 무시당한 기분으로 힘든 삶을 살게 되었다. 특히 F는 어렸을 때부터 가난했기 때문에 갖게 된 지나친 집에 대한 집착과 붙잡으려는 애착이 F를 힘들게 했다. 이런 상황을 주서택이 말한 "가진 사람은 왕처럼 지배하려는 강한 욕구와 모든 것을 간섭해야 안정을 느낀다"[105]라고 설명하고 있다. 이와 같이 지나칠 정도로 강한 집착 속에 살았던 F는 결국에는 병을 얻게 되면서부터 자신을 돌아보게 되었고, 결국 모든 것을 내려 놓게 되었다. 이런 시점에서 제자학교(DS)를 받게 되면서 다시 신앙으로 자신을 돌아보면서 좋아졌었다.

그런데 확립기에서 연구 참여자 6명에게 발견할 수 있는 좋은 점은 결혼을 기점으로 해서 상황이 반전이 된 케이스(case)가 많이 있었다. 흔히 결혼을 '다시 태어나는 사건'이라고 하는 것처럼 결혼을 통해서 연구 참여자 6명 중에 결혼한 5명은 안정된 애착을 형성하면서 회복되는 것을 볼 수 있었다. 그러나 한 편으로는 안타깝게도 여전히 성장기 때의 애착외상은 시댁에서와 사회 그리고

---

[105] 주서택 and 이선화, *내 마음 속에 울고 있는 내가 있어요*, 39–40.

교회에서 대인관계에서의 어려움을 보이는 경우가 있었다.

B. 사랑 중심 전인건강의 7중 행로 (七重 行路)

한 사람의 인생은 모태에서부터 출발한다. 개인의 정서발달은 출생 후 타인과의 지속적인 만남을 통해 형성되고 발전해 나간다. 만남은 정서발달에 있어서 긍정과 부정적인 요소를 동시에 만들어 내고 있었다. 이러한 상황을 성장상담학자인 하워드 J. 클라인벨(Howard J. Clinebell)은 '전인건강 7중 행로'라는 틀을 통해 '어떻게 하면 정서적으로 건강한 삶'을 살아갈 수 있는가? 에 대한 회복의 길을 제시하고 있다. 이에 연구 참여자의 인생에서 겪은 많은 경험을 더 자세히 이해하기 위해 '사랑 중심의 전인건강의 7중 행로'를 통해 분석해 보면 다음과 같다.

〈표 5〉 연구 참여자 6인의 전인건강 이해

구분	7 요소	내 용
참여자 A 전인 이해	영성	부모의 이혼으로 어머니에게 '감정의 쓰레기통' 취급을 받았다. 안아주고 사랑해 주는 사람 없이 방임 속에 자랐다.
	마음 인격	역기능의 가정에서 자라면서 지나친 통제로 후유증을 겪고 있었다. 정서적으로 불안과 우울증 초기 증상이 있다.
	몸	고등학교 때 교통사고로 발가락이 절단되는 후유증으로 목 협착증으로 고생하고 있다. 더 중요한 것은 원 가족의 사랑결핍으로 육체에 신체화증상까지 겪고 있다.
	인간 관계	현재 회사에서 거절 못하는 성격으로 인해 특히 상사와의 관계가 힘들다.
	직업	예술공연 분야에서 일하면서 자신의 가치를 인정받고 있는 상태다. 대인관계의 어려움을 겪고 있는 것이 문제이다.
	놀이	고등학교 때 공부도 잘했지만 피아노를 열심히 쳐서 작곡과에 들어갔다. 요즘은 신앙서적을 읽으면서 여가를 보내고 있다.
	세상	세상은 늘 홀로 감당해야 할 일이 너무 많아서 버거운 곳이다. 부모마저 감당해야 할 짐이 되고 있다.

참여자 B 전인 이해	영성	부모의 잦은 싸움과 방임 속에 자랐다. 개인적 영향요인으로 존재와 정체성 발견의 핵심인 무조건적인 사랑을 받지 못했다. 이로 인해 낮은 자존감이 형성되었다.
	마음 인격	스스로를 자신에 대해 미아 또는 울보라는 별명을 붙이고 있었다. 그만큼 가정에서 불안과 염려로 자신을 잃어버린 사람이다.
	몸	건강한 삶을 살아가고 있다. 균형 잡힌 일과 안식을 잘 누리고 있다. 그리고 스스로가 몸의 건강을 잘 유지하고 있다.
	인간 관계	어렸을 때 방임으로 자라면서 낮은 자존감이 형성되면서 타인과 깊은 친밀함을 맺어 가는데 어려움을 겪고 있다. 대화하면서 지나친 경계로 인해 많은 긴장을 한다.
	직업	산후 조리원에서 근무하며 산모와 아이에게 각별한 애정을 쏟으며 자부심을 가지고 있었다.
	놀이	자신의 놀이문화를 가지고 있지는 않다. 주변 사람들이 함께 하는 것을 좋아한다.
	세계	세상은 두려운 곳이었다. 또 근무했던 조리원은 긍정적으로 작용했다. 그리고 본인이 아름다운 세상을 만들기 위한 포부를 가지고 있다.
참여자 C 전인 이해	영성	부모의 부정적인 말과 태도로 낮은 자존감을 가지고 살았다. 부모들의 높은 학력에 대한 기대가 컸지만 C는 기대에 못 미침으로 스스로가 좌절이 되었다.
	마음 인격	부모의 기대를 채우지 못해 마음으로 힘들었다. 어렸을 때는 언어로 상처를 받고, 대학 때 셋째 언니에게 큰 미움을 받았다.
	몸	평소에 운동을 잘 하지 않지만 건강은 좋은 편이다. 그래서 간사로 섬기면서 가정을 함께 돌보고 있다.
	인간 관계	많은 사람들과 만나는 편은 아니지만 또한 고립된 상태로 살지도 않는다. 가정을 중심으로 해서 교우들과 잘 지내려고 노력하고 있다.
	직업	일정하게 일하는 직업은 없지만 가사 일을 통해 자신에게 주어진 일을 하면서 보람을 찾는 편이다.
	놀이	피아노를 통해 자신의 놀이문화를 만들어 가고 있다. 또 피아노 아르바이트를 하기도 한다.
	세상	세상은 두려운 곳이고, 자신을 부족하다고 느끼는 곳이다. 그러면서도 끊임없이 노력하면서 자신의 존재감을 찾아가고 있다.

참여자 D 전인 이해	영성	자신의 존재감에 대한 긍정의 모습을 가지고 있으며, 어렸을 때 부모가 공주로 칭하면서 사랑했었다. 그러나 부모의 싸움과 구타당하는 어머니를 보호하면서 아버지에 대한 분노를 심하게 품은 적도 있었다.
	마음 인격	아버지로 인한 많은 상처와 분노로 힘든 여정을 보냈었다. 아버지를 부정하고 미워한 것에 대한 죄책감으로 부정적인 자아상을 가지게 되었다.
	몸	몸은 건강한 편이다. 매사에 성실하게 일을 처리하고 자신을 관리하는 스타일이라 전인건강의 토대가 되는 몸의 관리를 잘 하고 있는 편이다.
	인간 관계	어머니와 남동생과 서로 친밀한 관계로 지내고 있다. 남편과 자녀들을 위해서도 관계에서도 헌신적이다.
	직업	가정에서 가사일을 잘 하고 있다. 특히 재수생인 딸을 돕고 있으며, 회사 일로 힘들어 하는 남편을 돕기 위해 이야기 벗이 되어 주고 있다.
	놀이	특별한 취미는 가지고 있지 않다. DS간사로 헌신해 즐겁게 교회 일에 섬기면서 흥미를 가지고 있다.
	세상	세상은 부지런히 살아가면 희망을 찾을 수 있는 곳이다. 따라서 인생의 힘든 여정 중에서 도리어 성실함이 몸에 베이게 되었다.
참여자 E 전인 이해	영성	부모의 잦은 싸움과 지나친 유교적 남아우월사상으로 인한 편애로 힘든 어린 시절을 보냈다. 부모로부터 진정한 사랑과 관심을 받지 못했다.
	마음 인격	가부장제적 양육으로 관심을 받지 못하면서 자신감이 결여된 삶을 살았다. 때론 무기력증과 싸워야 했다. 가정에서 미아처럼 자신을 잃어버렸다.
	몸	운동은 잘 하지 않는다. 그렇다고 일상생활에 지장이 있을 정도로 건강이 나쁜 것은 아니다.
	인간 관계	지나치게 수줍음을 많이 타는 편이다. 자신감 있게 대인관계를 잘 펼쳐 나가면서 자신의 원하는 것을 성취해 나가는 편은 아니다.
	직업	지금은 전업주부지만 전에는 17년 동안 준공무원으로 연구직에서 일을 했다.

	놀이	여가를 스스로 찾아서 쉬거나 즐기는 스타일은 아니다. 그냥 삶 속에서 조용히 자신만의 공간을 만들어가는 편이다.
	세계	원가족의 잦은 참견으로 늘 결핍된 공허함으로 살았다. 그래서 세상은 자신에게 버거운 곳이며, 열심히 노력해서 성취해야만 인정받을 수 있는 곳이라고 생각한다.
참여자 F 전인 이해	영성	강압적인 분위기에서 복종을 강요하는 가정에서 성장했으며 중년을 맞이하면서는 공황장애 초기증상까지 나타났었다. 부모로부터 사랑과 지지 속에 자라지 못했다.
	마음 인격	자라면서 부모의 복종을 추구하는 강압적인 태도로 열등감과 가난하게 살면서 수치심도 생겼다. 시댁에서는 인정중독으로 인해 죽어 지냈지만 돌아오는 것은 화병으로 인한 우울증이었다.
	몸	매일 헬스와 산책을 하려고 노력하고 있다. 화병으로 인한 공황장애 초기증상이 신체화로 나타나면서 체력이 많이 떨어졌었다.
	인간 관계	다양한 사람들과 잘 어울리는 편은 아니지만 서로 친밀하게 접근하고, 피드백을 주고 받는 사이의 사람들은 극소수다.
	직업	일정한 기간 동안 직장을 다니지는 않았지만 가사 일을 통해 나름 자신의 목표를 성취하는 삶을 살았다.
	놀이	지금도 그림을 그리면서 여가시간을 보낸다. 그림을 그리면서 안식을 찾고, 자신의 삶의 여유를 찾아가는 좋은 습관을 가지고 있다.
	세계	세상에서 쫓기는 자의 삶을 살았다. 아무도 자신을 인정해 주지 않고, 본인은 끊임없이 인정을 받기 위해 달려가야 했던 존재였다. 따라서 세상은 늘 버겁게 산을 올라가야 버틸 수 있는 곳으로 생각하게 되었다.

지금까지 연구 참여자 6명의 삶을 '클라인벨의 7중 행로(七重 行路)'를 통해 이들의 상황을 살펴 보았다. 〈표 5〉에서 연구 참여자 6명의 전인건강(Well Being)의 이해를 보면 이들에게 가장 두드러지게 나타나고 있는 안타까운 사실은 '영성의 전인건강'에 있어서 한결같이 연약함이 드러나 있었다. 이들은 초기 애착형성이 이루어 지는 중요한 시점에 최초의 양육자로부터 민감한 보살핌 즉

사랑과 지지를 받지 못하고 자란 흔적을 가지고 있었다. 따라서 본 프로젝트는 ‘영성을 통한 전인건강의 회복’을 위해 연구 참여자 6명과 함께 ‘정서적으로 건강한 영성(EHS)훈련’을 실시하였다. 나는 이 훈련의 과정을 통해 애착외상으로 대인관계에서 어려움을 겪고 있는 연구 참여자들에게 회복으로 가는 길을 제시하려고 한다.

Chapter VI

영성을 통한 전인건강 회복
(The Way of Recovery)

A. 상담과 영성의 상호보완적인 관계

상담과 영성은 동일한 목적을 가지고 있으면서도 동시에 다른 측면을 가지고 있다. 역사적으로 두 가지 주장이 있어 왔다. 먼저는 상담과 영성의 통합을 반대하는 그룹이 있었다. 이들은 상담과 영성에 대한 이원론적인 사고방식에 빠져 있었다. 상담심리학자들은 '상담은 내담자의 현실적인 호소문제를 해결'하는데 초점을 두었다. 이들은 상담의 목적을 인간의 치유와 자유에 목적을 두게 되었다. 그러면서 인본주의적인 상담이론을 바탕으로 상담에서 신앙적인 요소를 철저히 배제시켜 왔었다. 또 일부 영성지도자들 역시 영성훈련이나 영성지도를 하나님의 뜻을 분별하는데 초점을 맞추면서 역시 상담을 지속적으로 배제해 왔었다. 한국교회에서 한 때는 두 분야가 첨예(尖銳)하게 대립되거나 전혀 협력에 관심을 두지 않았던 시기가 있었다. 그러나 인간을 회복시키는 관점에서 서로가 협력에 대해 서서히 눈을 뜨기 시작하였다. 현대에 와서는 '상담과 영성의 관계'를 상호보완적인 관계로 점차로 이해하게 되었다. 이에 대해 정신과 의사인 이만홍은 상담과 영성의 통합은 "수평적 차원에서 사람간의 서로 관계를 돕는 상담과 수직적 차원인 하나님과의 관계를 추구하는 영성은 둘 다 인간 관계에서의 성숙을 지향하는 관계"[106]라고 설명하고 있다. 이처럼 둘의 관계는 성숙을 추구하는 관점에서 동일한 목적을 가지고 있다. 먼저 관상기도에서 이런 통합의 흔적을 볼 수 있다. 토마스 키팅은 자신의 저서 관상 기도를 통해 하나님께 나아가는

[106] Clinebell, *전인건강*, 20.

길에서 “하나님 사랑의 체험과 우리 자신의 약점을 경험하는 것에는 상관관계”[107]가 있다고 말한다. 따라서 인간은 하나님을 만나면서 진정으로 자신의 진실된 모습에 이르게 된다고 이야기 한다. 키팅은 “관상기도는 인간의 조건을 있는 그대로 보게 하는데, 이 기도는 전 생애에 있었던 정서적 상처를 치유하게 한다는 것”[108]에 대하여 설명하고 있다. 따라서 둘의 관계는 통합을 통해 온전한 성숙과 치유의 길이 되고 있다.

그리고 이 둘의 통합에 대한 가능성을 이미 종교 개혁가였던 쟌 깔뱅(John Calvin)은 자신의 저서인 기독교 강요에서 잘 설명하고 있다. 그는 기독교 강요에서 “우리는 하나님을 아는 지식 없이는 자신을 알 수 없고 또 우리는 인간을 아는 지식 없이는 하나님을 알 수 없다고 둘의 관계”[109]를 잘 설명해 주고 있다. 여기서 인간을 이해함에 있어서 하나님을 아는 지식이 필요하다는 것은 하나님의 형상을 따라 지음 받은 인간에 대한 이해를 말하고 있다. 하나님의 형상으로 지음 받은 인간은 하나님의 거룩하심, 신성한 지식, 고귀함을 가지고 있다는 인간의 존엄한 가치에 대해 강조하고 있는 것이다. 이것은 동물과는 다른 인간에게만 있는 이해이다. 그리고 또 한 가지는 ‘인간을 아는 지식 없이 하나님을 알 수 없다는 것’은 피조물로서 연약한 인간이해를 전제하고 있다. 따라서 하나님의 형상대로 지음 받았지만 나약한 피조물이라는 존재의 모습이 상담을 필요로 한다. 반면에 영성은 하나님의 형상을 가진 인간이 온전해 지기 위해 거룩함을 추구해 간다는 뜻이다. 따라서 칼빈이 말하는 인간이해와 하나님의 인식은 서로 ‘떼려야 뗄 수 없는 관계적 통합’을 전제로 하고 있다. 따라서 인간의 나약한 피조성은 창조주 하나님의 전능하신 무조건적인 사랑을 덧입을 때

---

[107] 이재현, “영성지도와 목회상담: 상담관계를 통한 영적성숙,” *한국목회상담학회* vol. 23 (November 2014): 145.

[108] Thomas Keating, *The Way of Christian Contemplation 관상을 통해 하나님께 나아가는 길*, trans. 엄무광 (서울: 가톨릭출판사, 2015), 31.

[109] Keating, 15.

온전해 질 수 있다는 것을 말해 주고 있다고 말할수 있다. 이처럼 상담과 영성의 통합과정은 창세기에 나와 있는 인간창조의 구조의 틀 속에서도 이미 충분히 잘 설명하고 있다.[110] 이렇게 영성을 통해 인간의 심령이 회복이 가능하다는 것을 유해룡은 "이는 하나님의 숨을 부여받은 존재로서 하나님과 교제할 수 있는 존재론적인 인간의 실체를 의미한다. 따라서 창2:7절을 설명하면서 생기와 생령은 서로 분리된 구성요소라기보다는 생령은 영과 육이 통합체이며 생기는 생령이 되기 위한 필요적 요소"[111]라고 말하고 있다. 따라서 현대에 와서 활발하게 논의 되고 있는 상담과 영성과의 통합은 전인건강을 이루기 위한 본질적이고 필수적인 접근이다.

1. 애착외상에서 회복의 과정으로서 영성 훈련

애착은 유아가 태어나 부모와의 관계를 맺는 과정을 통해 획득된다. 특히 애착은 유아와 최초 양육자와의 안정된 환경에서 형성된다. 이러한 둘의 관계를 통해 유아는 새롭게 자기를 확장시켜 나간다. 애착이론 BASIC의 저자인 유중근은 "영아는 애착행동을 통해 능동적으로 선택하게 되는 정서조절(affection Regulation)방식이 주체로서의 자기를 구조화하면서 서로 다른 유형으로 발전해 간다"[112]고 설명하고 있다. 따라서 유아는 부모와의 관계에서 자기 안에 형성된 "정서조절 방식"[113]을 통해 자신과 타인 그리고 세상과의 관계를 맺는 양식을 갖게 된다. 이를 유종근은 "애착이론은 대상관계이론에서처럼 자기구조를 도식화하기보다는 최초 양육자와 형성된 애착관계를 통해

[110] 여호와 하나님이 땅의 흙으로 사람을 지으시고 생기를 그 코에 불어넣으시니 사람이 생령이 되니라 (창세기 2:7 개역개정)

[111] 유해룡, *하나님 체험과 영성수련* (서울: 장로회신학대학교 출판부, 1999), 18-19.

[112] John Calvin, *Institutes of The Christian Religion 기독교 강요*, trans. 김종흡 et al. (서울: 생명의 말씀사, 1986), 83-87.

[113] 유중근, *애착이론 BASIC* (청주: MIC, 2018), 28-29.

표출되는 행동양식”[114]을 따르게 된다고 이야기한다. 이는 부모와 관계에서 정서조절방식이 애착외상으로 굳어진 사람은 대인관계를 맺어갈 때도 역시 부정적인 역할이 일어난다는 것을 보여준다. 그리고 이렇게 부정적인 자기표상이 타인에게로 넘어갈 때 일어나는 심리역동이 바로 전이(轉移)현상이다. ‘전이’란 정신분석치료에서 가장 중요한 개념 중 하나이다. 영성지도와 상담이란 책을 쓴 메이는 “전이는 어떤 감정이나 행동이 무의식적으로 나타나 다른 사람들과의 관계 속으로 투사되는 의미로 사용하고 있다.”[115] 특히 애착외상을 경험한 사람이 대인관계에서 어려움을 갖게 된 이유 중 하나가 ‘전이(轉移)’를 통해 타인에 대한 지나친 두려움을 갖게 된다는 것이다.

예를 들면 내담자는 지금 여기서 상담하고 있는 분석가를 분석가로 대하는 것이 아니라 과거에 상처를 준 아버지와 어머니 또는 영향을 준 사람으로 대체하면서 분석가를 대하게 된다는 것이다. 그리고 정서적으로 어렸을 때 애착형성이 잘 된 사람에게는 전이문제가 잘 발생하지 않는다. 그러나 애착외상을 가지고 있는 사람에게 ‘전이(轉移)증상’이 많이 나타난다. 따라서 애착외상을 경험한 사람을 회복하는 과정에서는 전이문제가 잘 다루어 져야 한다. 제랄드 메이(Gerald G, May)는 자신의 저서 영성지도와 상담에서 “하나님은 자주 심리적 체험을 통해 우리 안에서 말씀하시며 일하신다. 마치 노을이나 무지개가 나타나듯이 우리 심리 속에서 일하신다”[116]라고 말한다. 이처럼 메이는 어렸을 때 부모의 영향으로 형성된 ‘부정적인 자기상’이 심리 속에 일하시는 하나님의 체험 즉 영성이 ‘긍정적인 자기상’으로 변화시켜 나갈 수 있음을 강조하고 있다. 메이는

---

[114] 유중근, *애착이론 BASIC*, 29. ‘애착과 정서조절방식’은 긴밀한 연관성을 가지고 있다. 애착형성이 잘 된 아이는 내부작동모델이 안정되어서 정서조절능력을 가지고 있다. 이에 따라 정서조절을 하면서 차분히 생활한다. 반면에 내부작동모델에서 불안정애착형성은 정서조절방식에서부터 어려워하면서 살아간다. 또 이런 정서조절방식은 자신에게 뿐만 아니라 타인에게도 많은 영향을 미치게 된다.

[115] 유중근, 30.

[116] Gerald G. May, *Care of Mind Care of Spirit 영성 지도와 상담*, trans. 노종문 (서울: IVP, 2006), 161.

애착외상으로 부정적인 자기상(自己像)이 하나님상(像)을 왜곡되게 하기 때문에 영적성숙에 걸림돌이 된다는 것을 인정했다. 그리고 하나님 체험을 통한 '자기상의 변화'는 대인관계에서도 영향을 미칠 수 있다는 것에 대해서도 인정하고 있다. 더 나아가 '자기상의 변화'는 하나님상에 대한 긍정적인 변화를 가져온다. 그리고 클라인벨도 영성을 통한 전인건강의 길은 "관상기도를 통해 영적인 힘을 넘치게 하고, 치유하는 힘을 발견하는데 있다는 것"[117]을 강조하고 있다.

B. 전인건강 회복을 위한 영성 훈련의 실제

본 프로젝트는 연구 참여자 6명을 대상으로 '정서적으로 건강한 영성(Emotionally Healthy Spirituality)'훈련을 8주 동안 실시하였다.

1. 정서적으로 건강한 영성훈련의 실제

a. 정서적으로 건강한 영성의 구조이해

정서적으로 건강한 영성(EHS)은 현직 목회자의 고민에서 시작되었다. 목회자로 살아가면서 자기 내면이 변화되지 않는 한계로 인해 사역을 내려 놓게 되었다. 그는 어쩔 수 없이 사역을 내려 놓고 수도원에 들어가게 되었다. 스카지로는 그곳에서 관상기도를 통해 하나님의 사랑을 체험하게 된다. 그 후에 그는 자신의 인생을 뒤돌아 보게 되는데, 특히 목회자로 살아가면서 '탈진의 원인'을 건강하지 못한 내면에서 찾았다. 자신의 삶을 돌아보면서 "내면에서 벌어지는 일들에 대해서는 귀를 닫은 채 좋은 그리스도인이라는 포장된 이미지만을 보여주고 싶었다"[118]라고 진솔한 고백을 하고 있다. 스카지로는 그 동안 자신이 만들어 왔던 외적인 사역의 추구는 깊은 내면의 상처와 죄의 문제를 해결할 수 없다고 말한다. 스카지로는 가부장제적인 양육의 영향으로 인해 부정적인 자기표상에

---

[117] May, *Care of Mind Care of Spirit 영성 지도와 상담*, 65.
[118] Clinebell, *전인건강*, 147.

얽매여 살아가고 있었다. 그러나 드디어 그는 고난을 통해 자신에 대한 새로운 실제를 발견하기 시작한 것이다. 그것은 바로 균형잡힌 삶의 발견이었다. 그 후, 그는 성숙은 "정서적인 건강과 영적 성숙이 서로 뗄 수 없는 관계라는 것을 강조하게 되었다."[119] 따라서 '정서적으로 건강한 영성'에서 말하는 치유란 일상의 삶 속에서 정저적 상처와 관상적 영성을 서로 통합하는 것이다. 스카지로는 개인의 삶 속에서 자신 스스로도 잘 인식하지 못했던 내면의 상처들이 일상의 삶 즉 사역의 현장에서 자신을 이끌어 가고 있다는 것을 관상기도를 통해 성찰하게 되었다. 거기서 멈추지 않고 매일 관상기도를 통해 하나님 사랑을 체험하면서 자신이 치유되는 것을 체험하게 되었다. 이런 과정을 통해 스카지로는 자신의 저서인 정서적으로 건강한 영성에서 통합의 유익을 3가지로 정리하고 있다.[120] 첫 번째는 인생의 속도를 줄이고 안식하는 삶이 가능하다는 것이다. 중세의 수도원 영성은 분주함을 죄로 여기고 있었다. 왜냐하면 분주함은 곧 하나님을 만나는 것을 소홀히 여기게 할 수 있기 때문이다. 사람들이 분주하게 된 것은 산업화 물결과 더불어 현대문명의 발달이 가져다 준 큰 병폐이다. 따라서 현대인들은 분주함이 가져다 주는 강박증에 시달리고 있다. 그러나 안타깝게도 현대사회는 언젠가부터 분주한 사람이 성공한 사람처럼 여겨지는 거짓으로 포장된 세상이 되고 말았다. 그러나 분주함은 정작 우리 인생에 내면의 소중한 가치를 잃어버리게 한다. 우리 자신을 잘 살피고 자신을 건강하게 하기 위해서는 속도를 줄여야 한다. 따라서 스카지로는 정서적으로 건강한 영성을 만들어 가기 위해 가장 필요한 것은 분주한 삶을 내려 놓는 것이 최우선이라고 말하고 있다. 그럴 때 안식하는 삶이 가능하다는 것을 강조하고 있다.

두 번째로, 통합은 우리 인생이 하나님의 사랑에 닻을 내리는 삶이 되게 한다고 말한다.

---

[119] Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spiritually 정서적으로 건강한 영성*, trans. 강소희 (서울: 두란노, 2015), 13.

[120] Scazzero, *정서적으로 건강한 영성*, 29.

여기서 스카지로는 "우리 내면이 상처로 인해 힘들어하는 증상을 기록하고 있다. 특히 상처는 우리 자신들의 가치를 무가치하게 한다고 이야기한다."[121] 여기서 그 원인을 좀 더 살펴보면 애착외상을 겪고 있는 성인들의 삶은 유아기 때 부모와 관계에서 불안정 애착이 형성된 경우가 많이 있다. 이들은 성인이 되기 전에 이미 어렸을 때 자기표상이 부정적인 이미지로 형성되어 남아 있는 경우이다. 따라서 성장기에 애착의 실패로 인해 외상이 내면에 형성된 사람은 자신의 가치를 인식하지 못하거나 스스로 깎아내리게 된다. 즉 낮은 자존감의 상태에 머물게 된다는 것이다. 이런 상황을 스카지로는 정서적으로 건강하지 않은 상태를 원가족(original family)으로부터 상처로 인한 것이라고 말하고 있다. 따라서 상처 난 영혼에게 필요한 것은 하나님의 사랑으로 채워가는 관상적 영성이 필요하다. 그리고 전통적인 영성훈련에는 두 가지 축을 가지고 있다. 하나는 비우는 것이다. 이는 하나님의 빛 가운데 드러난 삶은 끊임없이 거룩한 삶을 방해하는 것들을 버리는 것을 말한다. 또 하나의 영성의 축은 채우는 것이다. 이것은 우리 내면에 하나님의 사랑을 채우는 것이다. 스카지로는 "이런 통합은 매일의 삶 가운데 하나님의 사랑을 바탕으로 믿을 수 없는 변화를 가져 오는 동력이 된다"[122]고 말하고 있다. 특히 "하나님의 무조건적인 사랑을 경험하는 것은 잘못된 하나님상이 수정될 뿐만 아니라 왜곡된 자신의 이미지도 새로워진다고 말하고 있다."[123]

이에 대해 헨리 나우웬은 자신의 저서 기도의 삶에서 "하나님의 사랑이 마음 속에 깊이 들어 올 때마다 우리는 불안을 조금씩 떨치게 된다. 그리고 불안이 조금씩 사라질 때마다 우리 자신을 더 알게 된다"[124]고 강조하고 있다. 따라서 정서적으로 건강한 삶을 살아가기 위해 관상적 영성을

---

[121] Scazzero, *정서적으로 건강한 영성*, 70-79.

[122] Scazzero, 83.

[123] Scazzero, 80-81.

[124] Henri J. M. Nouwen, *The Only Necessary Thing: Living a Prayerful Life 기도의 삶*, trans. 윤종석 (서울: 두란노, 2008), 83.

추구해야 한다. 세 번째로 정서와 영성의 통합의 유익은 환상에서 벗어난 삶이 주어진다. 스카지로는 "하나님보다 못한 것들이 우리에게 만족을 줄 것이라는 믿음에 빠져 있는 것을 지적하고 있다."[125] 이는 하나님을 잘못된 이미지 속에서 찾고 있음을 지적한 것이다. 기독교는 보이는 것에서 행복을 찾는 것이 아니다. 도리어 자아 초월적인 개념에서 하나님을 체험하면서 영적자아가 자유를 맛보는 것이다. 이에 클라인벨도 자신의 저서에서 "그러므로 우리의 행복을 위해 절실히 필요한 것은 가끔 세속화된 사회 속에서 그 필요성이 가리워지기도 하지만 우리의 영적인 능력과 가능성들을 개발하는 것"[126]이라고 말한다. 이처럼 진정으로 내면에서 하나님을 만나는 관성의 영성을 추구함은 곧 거짓되고 잘못된 종교적 환상에서 벗어나 참 된 내적인 자유와 건강을 찾아가는 것이라고 말한다.

마지막으로 나는 이 훈련 프로그램을을 실시하면서 연구 참여자들에게 한 가지를 강조한 것이 있었다. 그것은 바로 반추기도이다. 반추기도는 침묵으로 기도한 후에 자신을 돌아 볼 수 있는 중요한 방법 중 하나다.[127] 특히 기도를 마무리하면서 행해지는 반추기도는 성령의 역사를 힘 입어 행하여 진다. 성령의 조명에 따라 기도를 관찰하면서 내면의 상태를 추적해 나가는 과정이다. 때론 성령의 역사 아래 반추하면서 '애착외상의 증상'으로 울고 있는 내면'을 발견할 수도 있다. 때론 '애착외상'에서 벗어나 '주님의 치유에 참여'하고 있는 우리 자신을 느낄 수도 있다. 이와 같이 치유가 일어나는 과정에서 반추기도는 중요한 역할을 한다. 유해룡은 자신의 저서인 하나님 체험과 영성수련에서 반추기도의 중요성을 강조하고 있다. "반추하기(기도)는 성령의 인도하심을 의식적으로 맛보면서 기도 가운데에서 무슨 일이 일어났는지, 어떻게 성령이 인도하고 계시는지,

[125] Scazzero, *정서적으로 건강한 영성*, 85.

[126] Clinebell, *전인건강*, 39.

[127] 유해룡, *하나님 체험과 영성수련,* 262–63. 반추하기(기도)(reflection)의 위치는 읽기(lectio) – 명상하기(meditatio) – 기도하기(oratio) – 관상기도(contemplation) 후에 순서의 마지막에 이루어진다. 관상기도를 통해 하나님과 체험이 있은 후에 그 기도 가운데 임하신 성령의 임재가 있었을 때 그 느낌을 적는 것이 반추기도(기록)이다.

혹은 기도의 장애물은 무엇인지를 확인할 수 있다고 말한다.”[128]

그리고 성령께서 기도전체를 이끌어 왔기 때문에 성령과 더불어 행해지는 반추작업은 곧 우리 영혼에 필요한 영적인 통찰력을 얻게 한다. 8주 동안 강의와 기도나눔의 시간이 있을 때마다 연구 참여자 각자에게 항상 반추기도를 나누도록 독려하였다. 그리고 반추기도의 나눔은 이들이 기도 중에 느꼈던 ‘감정’을 서로 깊게 나누는 시간이 되었다. 특히 ‘반추기도’를 쓸 때도 이성에서 벗어나 ‘감성터치’가 일어나도록 아주 간략하게 기도 중에 느꼈던 감정만을 기록하도록 주문했었다. 왜냐하면 이들이 기도 중에 ‘마음의 언어인 감정’을 표현할 수 있다는 것은 그 자체가 기도 중에 주님을 만났다는 것을 확신할 수 있기 때문이다. 그 동안 목회의 현장에서 영성지도를 할 때 나는 항상 피지도자로 하여금 자신들이 기록한 ‘반추기도’를 중심으로 기도 중에 느꼈던 감정을 나누도록 하였다. 이와 같이 반추기도에서 감정을 강조한 것은 ‘영성을 통한 전인건강 회복’에서 스카지로의 방법과 차이점이면서 동시에 나의 독특한 점이기도 하다. 특히 이렇게 반추기도에서 감정을 강조한 이유는 ‘애착외상’은 ‘감정의 상처’이기 때문에 ‘감정치유’가 일어나도록 접근하기 위한 것이었다. 이는 더 나아가 감정의 치유를 통해 그 효과가 대인관계의 영역까지 확장될 수 있기 때문이기도 하였다.

b. 훈련의 내용

스카지로는 중세 가톨릭 수도원 전통의 관상의 영성을 추구하면서 새로운 균형잡힌 삶을 강조하였다. 자신의 책인 정서적으로 건강한 영성에서 자신의 관상체험을 중심으로 한 새로운 전인건강의 길을 열어주고 있다. 나는 연구 참여자 6명과 함께 2019년 10월 2일부터 2019년 12월4일까지(총 8회) ‘정서적으로 건강한 영성’훈련을 교회에서 실시하였다. 무엇보다도 나는 연구

---

[128] 유해룡, *하나님 체험과 영성수련,* 264.

참여자들로 하여금 매일 침묵기도를 통해 하나님의 사랑을 체험하게 함으로서 기도 중에 자신을 찾아가는 내면의 여행을 권했다. 이 훈련 과정은 크게 두 가지로 나누어져 있다.

나는 첫 번째는 8주 동안 강의를 통해 (2019/10/2-12/4) 진행하였다. 그리고 8주 동안 강의는 크게 두 가지로 진행되었다. 그 중에서도 'Part I'은 교회에서 주어진 사명에 헌신하면서도 자신의 내면은 전혀 드려다 보지 않고, 외향적인 신앙생활의 상태에 빠져 있는 경우이다. 이 때는 내면의 상처와 연약함이 복음 안에서 다루어지지 않는다는 것을 가르쳤다.

그리고 역시 'Part Ⅰ'에서 강조한 것은 연구 참여자 6명의 '내적인 상태의 점검에 대한 필요성을 인식하게 하고, 실제적으로 내면'을 들여다 보게 하였다. 그리고 직접 가계도를 그려보면서 각자가 형성된 삶의 맥락적 요소를 알아봄으로서 영성의 적신호 즉 내면의 상처를 깊이 인식하는 시간을 갖게 했다. 그리고 'Part Ⅱ'에서는 수도원적 관상기도를 통해 상처가 회복되는 과정을 강의했었다. 그리고 매일 매일 '하루묵상(Day By Day)'을 실천할 수 있도록 직접 실습과제를 내주었다. 매일 매일하는 하루 묵상을 통해서 "정서적인 건강과 관상의 영성이 서로 함께 통합을 이룰 때 단순히 '표면적인 것에서만 변화가 일어나는 것이 아니라 우리 내면에 숨겨져 보이지 않는 것'까지도 영적인 존재의 변환을 체험하게 된다."[129] 그리고 '하루 묵상'은 전통적인 수도원에서 수사들이 실시했던 '성무일도(聖務日禱)'를 현대적 감각에 잘 맞추어서 만들어진 것이다.[130]

---

[129] Peter Scazzero and Geri Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality Course* (Michigan: Zendervan, 2014), 9.

[130] 김희중, *소성무일도* (서울: 한국천주교중앙협의회, 2018), 8-12. 성무일도(聖務日禱, Divine Office)는 가톨릭교회의 전통에서 이어져 오고 있는 중요한 영성 훈련이다. 다른 말로 하면 시간전례(時間典禮)라고도 한다. "항상 기도하라"는 주님의 명령에 따라 성직자와 수도자 그리고 평신도들이 날마다 새벽부터 밤까지 시간에 맞추어서 하나님 아버지께 찬양을 드리며, 온 인류의 구원을 위하여 간구하는 아름다운 전통이다. 여기서 새벽부터 밤까지는 곧 아침기도와 낮기도 그리고 저녁기도까지 세 번에 걸쳐서 기도하는 것을 말한다.

〈 8주 강의 진행표 〉	
Part I. 내 영성에 적신호가 켜지다.	1. 성장하고 있다는 착각: 영성의 그 거대한 깊이를 모른 채 살다. 2. 건강하지 못한 영성의 10가지 증상: 신앙의 적신호를 진단하다. 3. 온전한 성장, 정서와 영성의 통합: 감정의 문제를 외면하지 말라.
Part II. 건강한 영성에 이르는 길을 찾다.	1 단계: 자기인식에 정직하라 – 겉으로 드러나는 무언가로 자기를 평가하지 말라. 2 단계: 과거를 직면하라 – 당신의 발목을 잡는 과거와 화목하라. 3 단계: 당신의 통제권을 내려놓으라 – 한계를 깨달아야 그 너머의 세계를 볼 수 있다. 4 단계: 슬픔을 성장의 원동력으로 삶으라 – 방어막을 치지 말고 하나님 앞에서 울라. 5 단계: 안식하고 날마다 기도하라 – 숨을 고르고 영원의 공기를 마시다. 6 단계: 제대로 사랑하는 법을 배우라 – 평화로운 척 하는 것으로 갈등의 상황을 피하지 말라. 7 단계 : 자신만의 '삶의 규칙'을 계발하라 – 무엇보다 주님을 사랑하라.

정서적으로 건강한 영성(EHS)은 8주 강의와 그에 따른 침묵기도과제가 주어진다. 매 주마다 강의주제와 같은 내용을 가지고 '하루 묵상'을 가지고 침묵을 실천한다. 그 내용은 다음과 같다. 특히 매 번 기도 후에 '반추기도적기'가 추가되어 있다.

〈표 6〉 하루 묵상과 반추

주차	기도 주제	침묵기도 주제들
1	정서적으로 건강하지 못한 영성의 문제	Day 1 하나님께 가는 걸림돌 (반추) Day 2 나의 뜻, 하나님의 뜻 (반추) Day 3 어긋난 인생계획 (반추) Day 4 삶의 초점 (반추) Dsy 5 연약함에서 강함으로 (반추)

2	참 자아를 찾기 위해 거짓 자아를 벗어 버리라	Day 6 거짓 자아로 살고 싶은 유혹 (반추) Day 7 남과 다른 나의 은사 (반추) Day 8 홀로 거함 (반추) Day 9 탈진 이유 (반추) Day 10 사그라들지 않는 인정받고 싶은 욕구 (반추)
3	당신의 발목을 잡는 과거와 화해하라	Day 11 나를 짓누르는 과거의 무게 (반추) Day 12 누가 내 어머니이며 동생들이냐 (반추) Day 13 잊어버릴 것과 기억해야 할 것 (반추) Day 14 고난이라는 선물 (반추) Day 15 믿음을 가질 것이냐 두려워할 것이냐 (반추)
4	한계를 깨달아 그 너머의 삶을 보라	Day 16 길고 느린 여행의 시작 (반추) Day 17 영혼의 어두운 밤 (반추) Day 18 하나님과 씨름하는 자리 (반추) Day 19 최대의 악, 최대의 선 (반추) Day 20 하나님의 거절을 받아들이기 (반추)
5	슬픔과 상실을 통해 영혼을 확장하라	Day 21 하나님의 슬픔 (반추) Day 22 도망치고 싶은 순간 (반추) Day 23 인생의 다양한 계절 (반추) Day 24 슬픔을 다루는 방식 (반추) Day 25 삶의 작은 죽음들을 통한 신뢰의 회복 (반추)
6	매일 기도가 삶의 리듬이 되게 하라	Day 26 일을 멈추고, 안식하라 (반추) Day 27 내 안에 거하라 (반추) Day 28 매일기도가 깨닫게 하는 생명의 비밀 (반추) Day 29 안식일, 영원한 삶을 위한 훈련 (반추) Day 30 안식일의 축복 (반추)
7	정서적 성숙을 통해 예수의 참 제자가 되라	Day 31 있는 모습 그대로 (반추) Day 32 정서적으로 건강하다는 것 (반추) Day 33 그것이 아닌 사람 그대로 대하라 (반추)

		Day 34 힘든 사람 사랑하기 (반추) Day 35 가짜 평화 깨드리기 (반추)
8	하나님의 길을 신실하게 따라갈 삶의 규칙을 세우라	Day 36 진심으로 주님 찾기 (반추) Day 37 단 한 사람부터 (반추) Day 38 여호와께 바라는 한 가지 일 (반추) Day 39 주의 계명들의 길로 달려가라 (반추) Day 40 모든 것을 사랑으로 시작하라 (반추)
9	1박 2일 영신수련 (관상기도의 실제 훈련)	‘침묵기도의 실제 훈련’

c. 영성 훈련의 결과 분석

본 프로젝트에서 연구 참여자들은 반 구조화된 방식으로 심층면담을 진행하였다. 그로 인해 얻은 자료를 콜브(Kolb)의 행동 – 관찰 – 성찰의 과정을 통해 이들에게 주어졌던 인생의 경험을 분석하였다. 이런 과정을 통해 대인관계에서 어려움을 겪고 있는 연구 참여자의 상황을 잘 이해하게 되었다. 그리고 연구 참여자들이 주님을 직접 만날 수 있는 영성훈련을 통한 전인건강 회복의 일환으로 ‘정서적으로 건강한 영성훈련’을 진행하였다. 따라서 이에 대한 결과분석은 다음과 같다.

(1) 연구 참여자 A의 통합과 반추

연구 참여자 A는 안정된 애착형성의 기반이 매우 약한 편이다. 성인이 된 후에 ‘내 안에 내가 없었어요’라고 자신이 직접 고백할 정도로 애착외상의 문제가 심각하게 드러났었다. 이로 인해 대인관계에서 정당한 상황에서도 거절하지 못하는 상황에 늘 놓이게 되었다. 자신의 필요를 솔직히 표현하고 요구하지 못한다. 늘 먼저 배려하면서 수고를 아끼지 않는 부지런함과 똑똑함이 있지만 정작 자신에게 돌아 온 것은 피곤함과 손해를 본 기분이었다고 한다. 이런 상황에서도 대인관계에서

늘 거절감의 불안 때문에 그들 곁에 있으려고 했었다. 그리고 A는 8주의 프로그램에 참여할 당시에는 병원에 입원 중이어서도 어려운 시간을 내서 참석하였다. 그래서 다소 아쉬운 점은 환경적인 요인 때문에 '하루 묵상'을 통해 주님과 깊이 교제하는 체험을 하지 못한 경우가 아쉬웠다. 그러나 열악한 조건에서도 열심히 기도하는 자매였다. 특히 매일 '하루묵상'을 통한 침묵기도를 하면서 '가슴으로부터 오는 하나님의 사랑'을 느낄 수 있었다고 고백한다.

하루 묵상과 반추하기	
영성	정서적으로 건강한 영성(EHS) 분석과 반추
기도 전	전에는 머리로만하는 지적인 작업으로 기도한 것 같다.
기도 후	1) 하나님과 정서적으로 교류가 된 것 같다. 2) 어떤 날은 아침에 일어나면 엄청난 우울감이 몰려 왔었는데 하루묵상을 하면서부터는 그 우울감이 없어졌습니다. 어느 날, 하루묵상으로 마무리하지 않고 잠이 든 날이 있었는데 다음날 아침에 눈을 뜨니, 우울감이 밀려왔습니다. 이런 과정을 통해 '하루 묵상'의 중요성을 다시 한 번 깨닫게 되었습니다.
반추	침묵 기도 중에 주의 평안과 안정감을 느끼면서 우울감이 사라졌습니다.

(2) 연구 참여자 B의 통합과 반추

B는 어렸을 때부터 방임 속에 자랐다. 특히 부모의 잦은 싸움과 잠에서 일어나면 홀로 울로 있던 자신의 모습을 생생하게 기억하고 있었다. 그리고 오빠와 언니들 또한 정서적 결핍을 보듬어 주지 못했다. 이로 인해 낮은 자존감과 부정적인 자기표상을 갖게 되었다. 이는 곧 관계표상에서 타인과 이야기를 할 때 지나칠 정도 많은 긴장을 하는 것으로 나타나고 있다. 특히 일상의 삶 속에서 '혼자'라는 생각에서 오는 외로움을 많이 느꼈다고 한다. 이런 상황에서 B는 치유와 회복에 대한 많은

갈망을 가지고 있었다. 따라서 정서적으고 건강한 영성(EHS)훈련을 받으면서 먼 거리임에도 불구하고 꾸준히 참석하였다. 그리고 어렸을 때 형성된 자신의 애착외상에 대해 가계도를 직접 그려보면서 원가족과 자기 자신을 이해하는 시간을 갖게 되었다. 8주 동안 매일 강의를 통해 자신을 이해하면서 주어진 '하루묵상' 침묵기도를 통해 치유의 길을 걸어 갔었다.

하루 묵상과 반추하기	
영성	정서적으로 건강한 영성(EHS) 분석과 반추
기도 전	1) 일상에서 나도 모르게 쫓기듯이 분주하게 살았었다. 2) 매일매일 홀로 있다는 느낌이 들어 외로움을 많이 느꼈었다. 3) 그리고 나에게 기다림의 시간은 초조와 불안이었다.
기도 후	1) 지금은 분주함을 내려 놓고 그 분주함의 원인을 찾으려고 노력한다. 2) 외로움이 나를 힘들게 했었는데, 침묵기도를 하면서는 외롭지가 않게 되었다. 3) 기도하면서 어렸을 때 부정적인 기억이 떠오르면 '사랑 받는 딸'[131]로서 기도 속에서 나를 재인식하는 작업을 하고 있다.
반추	'하루묵상'을 하면서 '사랑 받는 딸'이라는 확신과 매번 평안을 느낀다.

(3) 연구 참여자 C의 통합과 반추

C는 어렸을 때 물리적인 환경은 좋았지만 부모의 일방적이면서 가부장제적 양육태도로 자신의 모습을 잘 갖추지 못했다. 특히 아버지의 큰 요구를 성취하지 못하면서 열등감과 낮은 자존감을 갖게 되었다. 엄마의 비판적인 시선으로 C는 부정적인 내적표상을 갖게 되었다. 매사에 좀

[131] 하늘로부터 소리가 있어 말씀하시되 이는 내 사랑하는 아들이요 내 기뻐하는 자라 하시니라 (마 3:17 개역개정) 너는 눈에 넣어도 아프지 않을 나의 귀염둥이, 나의 사랑이다. 그러니 어찌 해안 지방을 주고라도 너를 찾지 않으며 부족들을 내주고라도 너의 목숨을 건져내지 않으랴! (사 43:4 공동번역)

더 확신과 자신감을 가지고 인생을 설계하거나 이끌어 가려고 하지만 용기가 잘 나지 않았다. 그러나 정서적으로 건강한 영성(EHS)훈련을 받으면서 마음의 불안적인 요소가 많이 사라지고 안정감을 되찾게 되었다.

하루 묵상과 반추하기	
영성	정서적으로 건강한 영성(EHS) 분석과 반추
기도 전	1) 의무적으로 경건의 시간을 갖는데 익숙해져 있었다. 2) 남을 의식하면서 기도와 섬김의 삶을 살았었다.
기도 후	1) '하루 묵상'으로 침묵기도를 하면서 홀로 있을 때 안정감을 되찾게 되었다. 2) 침묵기도를 하면서 다른 사람과의 관계에서도 여유와 부드러움이 생긴 것 같다. 3) 다른 사람의 말과 행동을 비판하던 정도가 낮아졌다.
반추	침묵기도하면서 마음 속에서 하나님의 사랑과 부드러운 평안을 많이 느껴졌다.

(4) 연구 참여자 D의 통합과 반추

D는 애착형성이 이루어지는 중요한 시기에 부모의 사랑과 지지를 많이 받았었다. 8살 때까지 공주란 칭호를 들을 정도로 가정의 분위기가 좋았다. 그러나 아버지의 사고와 술 중독으로 매일 부모의 싸움과 갈등의 연속이었다. 그런 아버지에 대한 분노가 날로 심해졌다. 이런 상황은 D의 성격형성에도 좋지 않은 불안과 우울을 심어주었다. 그러나 정서적으로 건강한 영성(EHS) 훈련을 받으면서 하나님상(像))이 바뀌면서 자기상(像)도 변화되어 긍정적인 사람이 되어갔다.

하루 묵상과 반추하기	
영성	정서적으로 건강한 영성(EHS) 분석과 반추
기도 전	1) 큐티를 할 때 이성적이고 학습적으로 이해를 추구하면서 접근했었다. 2) 말씀공부에 대한 갈망을 많이 가지고 있었다. 3) 일상이 바쁠 때는 그냥 영적인 시간이 무시되어도 별로 느껴지는 것이 없었다.
기도 후	1) 큐티를 할 때 지적인 이해를 넘어 묵상(침묵기도)하는데 시간을 더 갖고 있다. 2) 나의 생각을 넘어 하나님의 뜻을 더 추구하게 되었고, 이성으로 이해하려고 했던 것보다 더 느끼려고 하는 마음이 생겼다. 3) 정서적으로 건강한 영성(EHS) 훈련 후에 더 경건의 시간을 갖게 위해 따로 시간을 구분해 기도하고 있다.
반추	침묵기도를 하면서 하나님 상(像)이 사랑으로 바뀌면서 평안과 자유를 느낀다.

(5) 연구 참여자 E의 통합과 반추

E는 가부장제적인 양육방식과 부모들의 지나친 남존여비의 생각으로 자신의 모습을 찾지 못하고 살았다. 특히 열심히 노력해서 좋은 성적을 거뒀을 때도 관심을 받지 못했다. 그러나 E는 자기 스스로가 내면의 위로를 하면서 자족하는 삶을 살았었다. 그리고 E는 '정서적으로 건강한 영성(EHS)'훈련을 받으면서 많은 부분에 있어서 안정감을 갖게 되었다. 그리고 스스로 삶의 패턴을 바뀌어 가기 시작하였다.

하루 묵상과 반추하기	
영성	정서적으로 건강한 영성(EHS) 분석과 반추
기도 전	1) 매일 습관대로 지적인 이해를 바탕으로 큐티를 해왔었다. 2) 정서적으로 건강한 영성를 들으면서 나의 영성에 관계를 추가하는 것이 없었다는 것을

	알게 되었다.
기도 후	1) 예수님께서 나의 삶과 내면에 계시다는 것을 체험하게 되었다. 2) 특히 내 영성 관리가 지적인 이해를 바탕을 이루어졌다는 것을 깨닫게 되었다. 3) 매일 주님 앞에 침묵기도를 하면서 마음의 힘이 생기는 것을 느꼈다.
반추	조용히 주 앞에 머물러 있으면 새 힘과 위로 그리고 평안이 느껴졌다.

(6) 연구 참여자 F의 통합과 반추

F는 성장기 때 잦은 부모의 싸움과 순종을 강요하는 분위기에서 자랐다. 또 극심한 가난으로 수치심을 갖기도 했었다. 열심히 노력했지만 부모는 그를 챙겨주지 않았었다. 강요적인 상황에 비롯된 심한 스트레스로 강박증이 생겼고, 때론 자살을 생각했었다. F자매는 '정서적으로 건강한 영성훈련'을 가장 적극적으로 참여하였다. 마치 밭에서 값진 보화를 발견해 자신의 모든 소유를 팔아 그 밭을 산 여인처럼 사모함으로 기도하면서 하나님을 깊이 체험했다.

하루 묵상과 반추하기	
영성	정서적으로 건강한 영성(EHS) 분석과 반추
기도 전	믿음 생활하면서도 일상에서 자신이 잘못 한 것을 인정하지 못했었다. 그래서 사과란 없었다. 늘 기도할 때 번잡한 생각에 자로 잡혀 있었다. 많은 부분에서 의식에 따라 기도했다.
기도 후	1) 지금은 먼저 자신의 잘못을 자연스럽게 인정하고, 고백하면서 남편과 자녀들 사이에 친밀감이 많이 형성되었다. 2) 전에 기도할 때는 통성기도로 끝났었는데 지금은 나의 생각과 번잡한 생각을 내려 놓고, 주님의 사랑을 체험하기에 집중하고 있다.
반추	하루묵상을 통해 침묵기도하면서 내면에 주의 사랑과 즐거움이 느껴진다.

d. 결과 분석과 평가

본 프로젝트는 '대인관계에서 어려움을 겪고 있는 성도들을 돕는 목적'으로 시작되었다. 그리고 진행되는 과정에서 두 분의 교수 지도 하에 '영성을 통한 전인건강회복'에 대한 영성훈련의 실제까지 확장하게 되었다. 나는 2019년 10월 2일부터 12월 4일까지 8주 동안 '정서적으로 건강한 영성훈련'의 과정을 세세히 기록하였다. 따라서 이들의 훈련의 결과를 몇 가지로 요약하면 첫 번째로는 매일 주어진 말씀을 가지고 침묵기도를 통해 이들은 하나님을 직접 만나는 체험을 하고 있었다. 훈련하면서 늘 내가 강조했던 것은 주어진 말씀을 3-5번 읽은 후에 주님 앞에 머물러 있으라는 것이었다. 왜냐하면 연구 참여자가 하나님 말씀 앞에 머물러 있을 때 성령의 임재로 회복될 수 있기 때문이었다. 실질적으로 매일 주어진 본문을 가지고 침묵으로 주 앞에 머물러 있던 연구 참여자 6명은 그 기도의 자리에서 하나님의 사랑을 체험한 이야기를 하고 있었다.

두 번째로는 기도의 연속성을 강조했었다. 연구 참여자 모두가 바쁘게 살아가고 있었다. 따라서 분주함에 노출된 일상의 환경 때문에 기도를 연속적으로 할 수 없는 환경이었다. 그러나 침묵기도훈련은 기도의 연속성이 영적인 성숙을 가져다 줄 수 있는 열쇠라고 해도 과언이 아니다. 침묵으로 하는 관상기도는 일반적으로 내가 주도적으로 이끌어가는 의식적인 기도가 아니다. 관상기도는 철저히 기도자가 수동적인 위치에 머무는 기도이다.[132] 일반적으로 관상기도를 능동적 관상과 수동적 즉 신비적 관상기도로 나눈다. 신비적 관상기도는 "하나님에 대한 직관으로 순수한

---

[132] Thomas Merton, *What Is Contemplation 명상이란 무엇인가?,* trans. 오무수 (서울: 가톨릭출판사, 1998), 29-36. 관상기도의 형태에는 두 가지가 있다. 먼저는 능동적인 관상기도이다. 이는 인간의 이성과 추리를 통해 하나님의 긍정적인 부분을 생각하면서 기도하는 것이다. 따라서 능동적인 기도에서는 사고와 행위와 의지작용이 요청되는 기도형태이다. 반면에 주부적(注賦的) 즉 신비적, 수동적인 관상기도는 전적으로 하나님의 영에 이끌리어 기도하게 된다. 하나님의 영이 기도를 직접 인도하셔서 그 능력을 기도자에게 부어주신다. 따라서 정서적으로 건강한 영성에서 매일 드리는 기도는 주부적 관상기도이다. 따라서 침묵으로 그분 앞에 임재를 바라며 잠잠히 머물러 기도하는 것을 지향하고 있다.

사랑에서 태어난다. 이것은 인간의 노력으로 얻어지는 것이 아니라 당신의 사랑을 체험할 수 있도록 우리에게 찾아오는 사랑의 행위라고 할 수 있다."[133] 이와 같은 관상기도의 특성상 조용한 장소를 선택해서 일관성 있게 꾸준히 기도하도록 권면했었다. 이에 연구 참여자들은 시간과 장소를 구분해서 꾸준히 기도한 후에 각 자의 영적인 체험에 대한 느낌을 반추노트에 기록하고 있었다.

세 번째로 반추기도를 기록하고 있었다. 이 번 훈련을 진행하면서 가장 강조했던 것이 바로 반추작업이었다. 관상기도에서 가장 중요한 것은 기도의 반추이다. 여기서 말하는 '반추기도'는 자신을 돌아보면서 감정의 느낌을 적어 보는 것이다. 인간이 하나님의 형상을 닮았다는 것은 곧 반추할 수 있는 능력을 가졌다는 것이다. 반추할 수 있는 능력은 본능을 벗어나 자신을 일정한 거리에서 뛰어 놓고 제 3 관찰자의 입장에서 자신을 바라 보는 것이다. 동물은 본능에 따라 충실히 움직이지만 반추의 능력이 없다. 그래서 동물에게는 회개와 개혁이 일어나지 않는다. 그러나 하나님의 형상대로 지음 받은 인간은 자신을 돌아보면서 회개하고 돌아 설 때 영적인 선한 열매를 맺게 된다. 특히 내가 연구 참여자들에게 강조했던 반추작업은 '감정의 치유'가 일어나도록 이성을 내려 놓고 '감정의 단어'로 영적체험을 간략하게 기록하라는 것이었다. 따라서 반추작업은 본인이 체험한 무조건적인 하나님의 사랑을 자신의 감정으로 표현하는 것이 중요하다. 왜냐하면 하나님의 사랑체험을 이성적으로 표현하다 보면 감성의 회복력이 사라지기 때문이다. 그래서 기도 중에 느꼈던 마음의 느낌을 아주 단순하게 '한 단어나 두 단어 또는 구로 반추공간에 적어보세요.' '굳이 문장을 완성하려고 하지 않아도 된다'라고 부탁했었다. 따라서 이들은 이해를 잘 해주었다. 그리고 반추작업을 통해 '애착외상으로 인해 묻혀있었고, 버려졌던 감정'을 다시 만나는 경우를 볼 수 있었다. 감사하게도 연구 참여자 대부분이 반추작업을 통한 영적인 체험을 아주 진솔하게 기록해 주었다.

---

[133] Thomas Merton, *The Inner Experience* (NY: HarperSanFrancisco, 2003), 73-74.

나도 이들과 함께 연구하면서 ‘반추작업’을 정리하면서 확연히 드러난 좋은 결과에 큰 만족을 얻게 되었다.

마지막으로 연구 참여자 한 사람의 간증을 나누면서 분석과 평가를 마치려고 한다.

> 지난 과거 내가 가장 많이 고민하고 생각이 많았던 시절이 23세. 그 때 당시에는 너무나 힘들고 무거운 마음에 답답했지만 그 시간을 지나고 나서 꿈이 생겼고 그 꿈을 향해 내 삶은 많은 변화가 있었다. 20년 가까이 지나고 그때와 같은 힘든 상황이 찾아왔다.
> 외부에서 주는 괴로움이 아닌 내 마음에서 오는 답답함과 우울함.
> 감사하게도 DS를 통해 내 과거를 돌아볼 수 있었고, 감추고 이야기 하지 않았던 내 상처들을 하나님이 주신 안전한 교제가운데 드러나게 하셨고 이런 과정을 통해 `나는 누구인가? 하나님의 소중한 딸`이라는 답을 찾게 되었다. 분주한 매일이 지나자 다시 내 마음에 무엇인가 허전함이 찾아왔다. 감사하게도 정서적으로 건강한영성훈련 모임이 이루어졌다. 침묵의 시간. 나의 생각들, 해야 할 것들을 내려 놓는 시간 머릿속은 복잡했다. 해야 할 것들로 내가 움직여야 할 동선들을 생각하느라 복잡했다. 하지만 하고 나면 평안함. 이것에 적응 또한 시간이 걸렸다. 오직 나만이 아는 느낌, 나만이 느끼는 감정들이 들리기 시작했고 그것을 하나님께 질문과 하소연을 통해 내 입술에서 고백하게 하셨다. 그럴 때 마음에서 ‘그랬구나’라고 말씀하시는 것 같았다.그러면서 감사할 것들을 찾게 되었고 내게 주신 은혜들을 눈으로 확인하니 ‘내가 혼자가 아니구나. 풍성히 주고 계시구나’라는 생각과 함께 나를 힘들게 하는 외로움은 내가 이겨내야 할 내가 대적해야 할 사탄의 노략질임을 확신할 수 있었다.
> 지금도 나는 완벽하지 않다. 하지만 이제는 소소한 행복, 소소한 나의 일상을 바라본다.
> 큰 변화가 아닌 나의 일상의 변화, 전에는 소중하지 않다고 생각했던 나의 일상,
> 아이들과 함께하는 일상이 소중하다는 것을 느끼고 있고, 또 느끼려고 노력하려고 한다.

Chapter VII

결 론 (Conclusion)

작년 12월에 지인의 자녀 결혼식 참석하기 위해 인천에 있는 한 교회를 간 적이 있었다. 지금도 그 교회에서 보았던 문구가 생각이 난다. 'Scars into Stars' '상처가 별이 되어' 이 문장을 보면서 나는 그 교회 목회자가 어떤 분인지가 궁금해졌다. 허허벌판에 교회를 개척하고 상처 받은 영혼을 섬기기로 헌신한 분이셨다. 그 목사의 간증 중에는 그런 대목이 나온다. '목사님은 어렸을 때 죽기 위해 목을 매 자살을 시도한 분이셨다. 그런데 전혀 희망이 없던 가정에서 치유와 회복을 경험'하였다고 한다. 그렇게 많은 상처에서 벗어나 지금은 별이 된 인생을 살고 계셨다. 그리고 자신처럼 상처로 버려진 인생을 찾아가 한 사람 한 사람을 인생의 별이 되게 하는 길을 걷고 있었다. 이렇게 서두를 장왕하게 쓴 이유는 내가 클레어몬트 신학대학원에 입학하면서 결단하게 된 것이 바로 '상처가 별이 되어'란 이 문구에 모든 것이 들어가 있기 때문이다. 그래서 논문 주제를 선정하는 것과 연구 방법을 선택하면서 딱 한 가지에 집중했었다. 어떻게 하면 이 논문의 과정을 통해 내 자신의 내면을 들여다 보고, 함께 연구에 참여하기로 한 참여자들에게 도움을 줄 수 있을지에 대한 부담감이었다.

그래서 논문주제를 '영성을 통한 전인건강 회복'으로 정하게 되었다. 그리고 일상의 삶에서 관계의 어려움을 겪고 있는 연구 참여자를 돕기 위해 심층면담과 반구조화된 인터뷰를 통해 그들의 상처를 관찰하고 분석할 수 있는 질적 연구방법 중에서도 내러티브로 연구하게 되었다. 현대사회를

헨리 나우웬은 핵인간의 시대라고 했다.[134] 그만큼 현대인들은 사람간의 단절과 극단적 개인주의의 시대를 살아가고 있다는 말이다. 그리고 포스트 모더니즘을 살아가는 현대인들의 상처는 날로 깊어지고 늘어나고 있다. 이렇게 상처가 많은 현상은 그대로 교회 안에서도 반영되고 있는 실정이다. 현장목회자로서 목회현장을 봤을 때, 목회의 전반적인 패러다임이 바뀌어 가고 있다. 따라서 소외와 상처 그리고 차별의 세대를 목양적 돌봄으로 섬기는 돌봄목회가 필요하다. 그리고 연구 참여자 6명은 연구참여를 통해 자신들의 과거의 인생 이야기의 플롯(Plot)이 분명히 드러났었다. 한결같이 애착외상의 흔적이 뚜렷이 나타나고 있었다.

그 동안 나는 연구 참여자들의 상황을 잘 분석한 후에 클라인벨의 영성을 통한 전인건강의 회복의 길을 제시해 보았다. 특히 8주 동안 영성훈련은 연구자와 연구 참여자 모두에게 큰 회복의 순간이었다.

이제 논문의 결론을 세 가지로 적어 보려고 한다. 한국교회를 향한 제언이다. 첫 번째로 교회는 언제나 그 시대를 살아가는 그 시대의 사람들의 아픔을 섬기도록 세워졌다는 것이다. 그래서 한국교회는 목회의 방향을 바꾸어야 가야 한다. 전에는 많은 교인들이 모이면 다 성공했다는 생각이 지배적이었다. 그러나 이제는 그런 관점에서 빨리 벗어나야 한다. 도리어 예수께서 공생애 기간에 가난하고, 소외되고, 척박하고 어두운 땅 납달리, 스불론, 이방인의 땅 갈릴리를 거닐면서 그곳이 생명의 땅이 되게 했던 것처럼 한국교회도 상처로 인해 관계의 어려움을 겪고 있는 사람들을 섬기는 목회를 해야 한다. 아직까지 한국교회 안에는 애착외상과 같은 정서적으로 힘들어 하는 성도들을

---

[134] Henri J. M. Nouwen, *The Wounded Healer* (NY: Image, 1972), 7-8. 헨리 나우웬은 자신의 저서 '상처 입은 치유자'에서 현대인을 핵 인간(prenuclear man)이라고 칭하고 있다. 이런 핵 인간은 단절 시대를 살아가고 있다. 기술문명의 발달로 이들은 스스로 답을 찾기 위해 극단적인 개인주의를 선택했지만 도리어 그들은 내면에서 스스로 답을 찾지 못하고 강박성과 외로움으로 살아가고 있다. 이런 현대인은 자기 인생의 주도권을 찾으려고 노력하지만 역사적 단절로 인해 방향감각마저 상실하고 말았다.

향한 깊은 배려와 관심이 부족했다. 그래서 그들은 예배에 나오면서 조용히 예배를 드리거나 그냥 힘들 때면 예배에 참석하지 않고 자기만의 시간을 보내고 있다. 한국교회가 그들의 연약함과 갈등 그리고 힘든 소리를 듣고 섬길 때 시대적 치유와 회복이 필요한 사회에서 소명을 감당하는 교회로서 환영을 받는 공동체가 될 것이다. 두 번째로 목회자는 영성의 전인건강의 패턴을 실천하면서 살아야 한다. 최근 불거진 한국교회의 큰 화두는 세습이었다. 때론 세습을 강행한 교회의 목사를 생각해 보면 한결같이 개척교회 초창기 때는 겸손한 모습이었다. '아! 저렇게까지 겸손하게 성도와 교회를 섬겼기에 부흥했겠구나!'라고 감탄이 절로 날 때가 많았다. 그러나 지금은 처음 개척할 때의 목사의 모습은 사라진지 오래가 되었다. 처음 출발할 때는 자신의 영성을 주님과의 깊은 묵상 속에서 잘 지켜갔지만 점차로 교회 규모가 점점 커지고, 성도가 늘어나면서 주님과 교제하던 영성을 잃어버렸다. 이와 같이 한 목사가 영성관리에 실패하면 사람은 어김없이 옛 자아의 모습이 나온다. 따라서 한국교회의 회복의 길은 정서와 영성의 통합된 훈련이 필요하다. 그럴 때 상처 받은 옛 자아의 욕망이 교회를 어지럽게하는 인간적인 모습에서 벗어나 새로운 회복의 기회를 맞이할 수 있다. 세 번째는 정서적으로 환대(hospitality)하는 소그룹 모임을 활성화 해야 한다. 교회가 외향적인 성장만 강조하다 보면 생명력 있는 소그룹을 도리어 교회성장의 해(害)가 된다고 여기게 된다. 그러나 정서적으로 힘든 내면을 가진 성도는 소그룹 모임의 활성화를 통한 지지그룹이 그들 곁에 있어야 치유와 회복의 길을 갈 수 있다. 이들은 흔히 자기 주변에 일어나는 소소한 사건이나 타인과의 만남까지도 힘들어 한다. 그래서 교회에 한 번 나오는 것도 이들에게는 큰 용기와 결단이 필요할 때가 많이 있다. 그럴 때, 그들의 생각에서 가장 먼저 소그룹의 따뜻한 분위기나 그룹원을 생각할 수 있다면 교회에 잘 정착해서 영적인 성장을 이루어갈 수 있다. 예수께서 자신을 찾아 와 손을 내밀 던 혈우병에게 환대의 미소를 지었던 것처럼 교회가 연약한 자들을 향한 환대의 모습을 가지고 있어야

한다. 그럴 때 연약한 지체들은 더 가벼운 마음으로 교회공동체에 잘 적응해 갈 수 있을 것이다.

마지막으로 한국교회에 제언을 하면, 그 동안 한국교회는 획일적으로 외적인 성장에만 관심을 많이 가졌었다. 그러면서도 정작 모여 든 성도들의 필요에는 둔감했었다. 단지 성도는 교회나 목회자의 비전을 완성해 주는 지지자 정도로 여겨질 때가 많이 있었다. 그러나 이제 한국교회는 외적인 성장을 넘어 성도 개인의 영적인 성숙과 행복을 위해 새로운 목회 패러다임을 실천해 가야한다. 그럴 때 교회는 진정으로 연약한 자들의 이웃이 될 것이다.

부록: 연구 참여 동의서

(Appendix: Informed Consent Form)

저는 미국 클레어몬트 신학대학원(Clarement School of Theology, 1325 N. College Ave., Claremont, CA 91711)에서 실친신학 목회학 박사과정을 공부하는 김영배 목사입니다. 그리고 저는 '대인관계에서 어려움을 겪고 있는 교인들을 위한 목회 돌봄: 영성을 통한 전인건강 회복'이라는 제목으로 프로젝트를 진행하고 있습니다. 본 프로젝트는 클레어몬트 신학대학원의 실천신학 목회학 박사과정을 담당하시는 김용환, 김남중 교수의 지도하에 김영배에 의해 진행됩니다. 이 프로젝트와 관련된 사항에 문의가 있으시면 언제든지 김남중 교수님 (전화:***-***-****, 이메일 : njkim@cst.edu)에게 필요하실 때 언제든지 연락 하실 수 있습니다.

본 연구참여에 동의한다면 심층면담을 통한 인터뷰 내용을 한시적으로 기록해서 보관하되 분명히 본 연구가 끝난 후에는 완전히 파기하게 할 것을 약속합니다. 그리고 이에 관련된 연구참여자에 관한 모든 자료는 노출되지 않도록 할 것이며, 프로젝트에 자료를 기록할 때는 익명으로 할 것입니다. 또 수집된 모든 내용(이메일, 전화 번호, 이름 등 참여자와 관련된 모든 것)은 귀하의 교회나 가족과 그리고 어느 누구의 제 3자에게 공개되지 않을 것이며, 이 모든 자료는 프로젝트 목적 외에는 사용하지도 않을 것입니다.

그리고 연구참여자 동의는 참여자 판단에 따라 요구했을 때 파기할 수 있으며 연구자로서 모든 상황의 철회가 가능하다는 것을 공지하였습니다. 그리고 귀하께서는 본 프로젝트에 성실히 참여한다면 3 가지 유익을 얻게 될 것입니다. 먼저는 이전 보다 더 자기 자신에 대한 깊은 이해를 가지게 될 것 입니다. 자기에 대한 깊은 이해와 더불어 인생에 대한 새로운 해석이 주어짐으로 앞으로

내면을 더 건강하게 잘 관리해 갈 수 있는 좋은 기회가 될 것입니다. 두 번째는 이 프로젝트에 참여함으로 회복을 경험함으로 더 성공적인 삶을 기대하게 될 것입니다. 특히 사람들과의 관계에서 더 자유를 맛보게 될 것입니다. 이는 곧 삶의 추진력을 높일 수 있는 원동력이 될 것을 확신합니다. 세 번째는 가정에서나 교회에서 내면의 문제로 어려워하는 사람들을 돌볼 수 있는 지식과 좋은 경험을 하게 될 것입니다. 이를 바탕으로 해서 주변에서 관계의 어려움 속에 있는 성도를 돕는 손길이 될 수 있습니다.

그리고 저는 진행에 있어서 위의 약속한 대로 연구참여자의 입장에서 권리를 보호하는데 앞장 설 것을 약속 드립니다. 만약 참여의 과정에 대해 문의가 있으시면 언제든지 제게(김영배 목사 : 전화번호 ***-****-****/이메일: kkyybb69@empal.com) 연락할 수 있습니다. 성실하게 안내해 드리겠습니다. 그리고 본 프로젝트는 미국 클레어몬트(Claremont School of Theology)신학대학원의 기관윤리심사위원회(Institutional Review Board)의 검토를 받아 진행됩니다. 그리고 본 프로젝트의 연구번호는 (2019-09)입니다.

만약 귀하께서 참여자의 권리에 대한 문의나 연구에 진행함에 있어서 불만족스러운 것이 있으면 기관윤리심사위원회 회장 김두영 박사에게 직접 연락 (김두영 박사:*** – **** – ****/viastar@hanmail.net)을 할 수 있으며 또 본인이 원하신다면 익명으로도 연락할 수 있습니다.

연구 참여자의 서명

나는 위 설명된 정보를 다 읽었습니다. 무엇이든 원하면 질문을 할 수 있는 기회와 질문에 성실하고 만족스런 답을 받았습니다. 그리고 이 양식에 대한 사본도 받았습니다.

연구 참여자 이름: ________________
날짜: ________________
연구 참여자의 서명: ________________
연구자의 이름: ________________
연구자의 서명: ________________

참고문헌

Bibliography

1차 자료 (Primary Resource)

[한서]

김영천. *질적 연구방법론 I: Bricoleur.* 파주: 아카데미프레스, 2012.

______. *질적 연구방법론 II: Methods.* 파주: 아카데미프레스, 2013.

김용태. *가족치료 이론.* 서울 : 학지사, 2014.

______. *가짜감정.* 서울: Denstory, 2017.

김준기. *영화로 만나는 치유의 심리학.* 서울: 시그마 북스, 2009.

김중호. *내면부모와 내면아이.* 서울: 학지사, 2017.

김희중. *소성무일도.* 서울: 한국천주교중앙협의회, 2018.

유기웅, 정종원, 김영석, and 김한별. *질적 연구방법의 이해.* 서울: 박영 스토리, 2018.

유중근. *애착이론 BASIC.* 청주: MIC, 2018.

유해룡. *하나님 체험과 영성수련.* 서울: 장로회신학대학교 출판부, 1999.

이무석*. 성격 아는 만큼 자유로워진다.* 서울: 두란노, 2017.

주서택 and 이선화. *내 마음 속에 울고 있는 내가 있어요.* 서울: 순 출판사, 2006.

최기홍. *아파도 아프다 하지 못하면.* 서울: 사회평론, 2018.

[영서]

Merton, Thomas. *The Inner Experience.* NY: HarperSanFrancisco, 2003.

Nouwen, Henri J. M. *The Wounded Healer.* NY: Image, 1972.

Scazzero, Peter., and Geri Scazzero. *Emotionally Healthy Spirituality Course.* Michigan: Zendervan, 2014.

[번역서]

Allen, Jon G. *Coping with Trauma Hope Through Understanding 2nd 트라우마의 치유.* Translated by 권정혜, 김정범, 조용래, 최혜경, 최윤경, and 권호인. 서울: 학지사, 2017.

Bowlby, John J. *Attachment 애착*. Translated by 김창대. 파주: 나남, 2009.

_____________. *John Bowlby & Attachment Theory 존 볼비와 애착이론*. Translated by 이경숙. 서울: 학지사, 2005.

Bradshaw, John. *The Family 가족*. Translated by 오재은. 서울: 학지사, 2011.

Brisch, Karl Heinz. *Binddungsstorungen Von der Bindungstheorie zur Therapie 애착장애의 치료*. Translated by 장휘숙. 서울: 시그마프레스, 2003.

Calvin, John. *Institutes of The Christian Religion 기독교 강요*. Translated by 김종흡, 신복윤, 이종성, and 한철하. 서울: 생명의 말씀사, 1986.

Clinebell, Howard. *Well Being 전인 건강: 7 가지 풍성한 삶의 차원 개발지침*. Translated by 이현숙 and 오성춘. 서울: 성장상담연구소, 2012.

Davis, Madeleine., and David Wallbridge. *Boundary and Space 울타리와 공간*. Translated by 이재훈. 서울: 한국심리치료연구소, 1997.

Dayton, Tian. *Emotional Sobriety 관계외상의 치유*. Translated by 김태형, 김현주, and 김평호. 안양: 아카데미아, 2015.

Grun, Anselm., and Meinrad Dufner. *Spiritualitat Von Unten 아래로부터의 영성*. Translated by 전현호. 왜관: 분도출판사, 1999.

Keating, Thomas. *The Way of Christian Contemplation 관상을 통해 하나님께 나아가는 길*. Translated by 엄무광. 서울: 가톨릭출판사, 2015.

May, Gerald G. *Care of Mind Care of Spirit 영성 지도와 상담*. Translated by 노종문. 서울: IVP, 2006.

Merriam, Sharan B., Rosemary S. Caffarella, and Lisa M. Baumgartner. *Learning in Adulthood 성인학습론*. Translated by 기영하, 홍성화, 조윤정, and 김선주. 서울: 아카데미프레스, 2009.

Merton, Thomas. *What Is Contemplation 명상이란 무엇인가?*. Translated by 오무수. 서울: 가톨릭출판사, 1998.

Nouwen, Henri J. M. *The Only Necessary Thing: Living a Prayerful Life 기도의 삶*. Translated by 윤종석. 서울: 두란노, 2008.

__________________. *The Wounded Healer 상처입은 치유자*. Translated by 최원준. 서울: 두란노, 2007.

Scazzero, Peter. *Emotionally Healthy Spiritually 정서적으로 건강한 영성*. Translated by 강소희. 서울: 두란노, 2015.

Seamands, David A. *Healing for Damaged Emotions 상한 감정의 치유*. Translated by 송헌복. 서울: 두란노, 2004.

Shapiro, Francine. *Getting Past Your Past 트라우마: 내가 나를 더 아프게 할 때*. Translated by 김준기, 배재현, and 사수연. 서울: 수오서재, 2014.

Summers, Frank L. *Object Relations Theories and Psychopathology 대상관계이론과 심리학*. Translated by 이재훈. 서울: 한국심리치료연구소, 2004.

Takashi, Okata. *나는 상처를 가진 채 성인이 되었다.* Translated by 김윤경. 서울: 프론티어, 2014.

Wallin, David J. *Attachment in Psychotherapy 애착과 심리치료*. Translated by 김진숙, 이지연, and 윤숙경. 서울: 학지사, 2018.

Wellen, Mark. *It Didn't Start With You 트라우마는 어떻게 유전되는가?*. Translated by 정지연. 서울: 심심, 2016.

Winnicott, Donald. *The Maturational Processes and The Facilitating Environment 성숙과정과 촉진적 환경*. Translated by 이재훈. 서울: 한국심리치료연구소, 2000.

[편집서]

오방식. "영성지도와 목회상담과 관계: 공통점과 차이점." In *일반상담과 목회상담*, edited by 장신목회상담학회, 433-34. 서울: 예영커뮤니케이션, 2003.

[저널]

김대동. “마음의 질병을 치유하는 목회.” *목회와 신학* (September 2017): 69-73.

김시진 and 홍아정. “내러티브 탐구를 통해 본 여성리더의 리더십 형성과정에 관한 연구.” *여성연구* vol. 93, no. 2 (June 2017): 71-107.

이재현. “영성지도와 목회상담: 상담관계를 통한 영적성숙.” *한국목회상담학회* vol. 23 (November 2014): 144-72.

[학위논문]

이지향. “애착, 대인불안 및 스트레스 대처방식이 여대생의 식사행동에 미치는 영향.” ThM thesis, 연세대학교 대학원, 2006.

이창우. “하워드 클라인벨의 전인건강 이해와 예수의 맛 기행 치료의 연구.” PhD diss., 경성대학교 대학원, 2013.

최나윤. “아동기 외상이 초기 성인기 대인관계문제 에 미치는 영향: 초기부적응도식과 자기개념 및 정서조절방식의 매개효과.” 석사 논문, 가톨릭 대학교 대학원, 2013.

[웹사이트]

나무위키. “건강.” Accessed April 1, 2020. https://namu.wiki/w/세계보건기구?from=WHO.

보건복지부. “2018 년 사망원인통계 중 자살 관련 설명,” September 24, 2019. www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=350968&page=1.

위키백과. “건강.” Accessed March 10, 2020.
https://ko.wikipedia.org/wiki/%EA%B1%B4%EA%B0%95.

한국상담심리협회. “하인즈 코헛의 자리심리학 1.” Accessed February 15, 2020.
cafe.daum.net/koreacpa1/enTk/203.

2차 자료 (Secondary Resource)

[한서]

김청송. *사례중심의 이상심리학*. 서울: 싸이북스, 2017.

김태형. *트라우마 한국사회*. 파주: 서해문집, 2014.

양유성. *이야기 치료*. 서울: 학지사, 2004.

정태기. *내면 세계의 치유*. 서울: 상담과 치유, 2016.

______. *숨겨진 상처의 치유*. 서울: 상담과 치유, 2012.

[번역서]

Creswell, John W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches 질적 연구방법론: 다섯 가지 접근*. Translated by 조흥식, 정선욱, 김진숙, and 권지성. 서울: 학지사, 2018.

Gifford, Christa Black. *Heart Made Whole 묻어둔 상처 작별하기*. Translated by 이강임. 서울: 터치북스, 2017.

[저널]

이새암. “사범대학 학생들의 삶에 관한 내러티브 연구.” *교육인류학 연구* vol. 13 (January 2010): 95-129.

[학위논문]

최재숙. “중년 기독 여성의 기도 치유경험에 관한 내러티브 연구.” 박사 논문, 평택대학교 피어선신학전문대학원, 2016.

[웹사이트]

다음 카페. “성무일도란.” 기산성도. Accessed April 3, 2020. http://cafe.daum.net/caswgisan/Qr7T/43?q=%EC%84%B1%EB%AC%B4%EC%9D%BC%EB%8F%84%EB%9E%80.